

ZHONGHUA
YANGSHENG
BAIKE

中华养生百科

3

吉林文化出版社

ZHONGHUA
YANGSHENG
BAIKE

中华养生百科

2

吉林文化出版社

ZHONGHUA
YANGSHENG
BAIKE

中华养生百科

1

吉林文化出版社

中华养生百科

养生文化 • 延年益寿

Zhong Hua Yang
Sheng Bai Ke

饮食 起居 情志 医药 典籍

中华养生百科



吉林文化出版社
吉林音像出版社

中华养生百科

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-293-0

I.中... II.丁... III.养生—中国—百科 IV.J.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080152 号

中华养生百科

丁华民 夏于全 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社

出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:960×640mm 1/16 印张:50

字数:1280千字 2006年3月第1次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-293-0/J·32

定价(全3卷):260.00元

导 读

中华历史源远流长,中华传统文化博大精深。在中华传统文化的历史长河中,有一股生生不息的汨汨洪流以其神奇的风姿别现出一道独特的风景线,那就是传统的中华养生文化。从神农氏尝百草起,中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中,虽然在它诞生的最初阶段,还只是纯粹以治疗疾病为主,但随着人们对客观事物认知的不断加深,中华养生文化也开始了它辉煌灿烂的时代。

首先是以春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说的产生。从此,中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处,即认为养生是一种文化,是一种思想。它强调身心的和谐健康,认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。这是中华养生文化发展史上的第一座高峰,也奠定了中华传统养生学说的根基,此后历代的养生学说都大致以此为基础。体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。随后是汉魏两晋南北朝期间的道家养生说。这一时期由于受神仙鬼怪思想的影响,服用金石药饵以求长生不老的偏邪风气盛行一时,传统的养生文化逐步走向封闭性和神秘性,但这期间也出现了中华养生文化中的一支奇葩——导引术即气功术的产生。这一阶段的著述多以道家养生学说为主,如《黄庭经》、《清静经》、《胎息经》等。唐宋时期,随着佛教文化在中国的本土化,中华养生文化又出现了一个新的高峰,一种糅合儒、

释、道三家文化之长,以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。它直接承继老庄学说,在注重内心自省的同时,又试图借助外在事物的帮助,以达到身心和谐的目的。体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》等。从这时起,传统养生文化的理念和体系已基本建立起来,但总的来说,此时的养生学说还主要服务于贵族和官僚阶层,以一种形而上的精神生活为主,普通百姓则对此还缺乏认识。从元代开始,由于少数民族入主中原,传统的养生思想受到猛烈冲击,中华养生文化逐步趋于实用性和平民化,起而代之的是《饮膳正要》之类的日常生活类保健书籍。从此,养生之说才算真正深入到了普通民众的思想意识之中。

由于中华养生文化有数千年的历史,历代的典籍浩如烟海,其中既不乏至今仍为人们所遵循的健康准则,也有不少糟粕,如何正确区分和利用这一文化遗产成为当前养生文化研究中的一大课题,出于这一考虑,本书编委会本着在尽可能全景式反映中华养生文化脉络的基础上,精选了历代养生文化的代表之作,以集中反映中华养生文化的精髓。这些作品中既有反映养生哲学方面的书籍,也有介绍道家吐纳、导引术的书籍,以及集数千年医学精萃的日常保健类书籍。这套养生百科既可作为一部养生文化史来看,又不乏实用性和艺术性。

当然,限于我们的水平,本书在编撰过程中难免有挂一漏万、不尽人意之处,还请广大读者和专家予以批评指正。

本书编委会

2006年2月

目录

素女经 / 1

摄生总要 / 11

茶经 / 104

饮膳正要 / 117

黄庭经 / 166

附录：《太上黄庭中景经》 /
181

太乙金华真经 / 184

全真秘要 / 213

素女经

黄帝问素女曰：〔素女：古神女名，有三说：一，善歌声者。张衡《思玄赋》：“素女抚弦而余音兮”，注：素女，黄帝时方术之女也。二，知阴阳天道者，见《吴越春秋·勾践伐吴外传》。三，善房中术者，即此处，实皆假托之名。〕吾气衰而不和，内心不乐，几常恐危，将如之何？

素女曰：凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔，夫女之胜男，犹水之胜火，知行之，〔懂得实行阴阳男女交接之道〕如釜鼎能和五味，以成羹臠〔羹臠：指美味之食。〕能知阴阳之道，悉成五乐，〔五乐：谓五欲之快乐。《群疑论探要记七》：五情快乐，名曰五乐。〕不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！

素女曰：有采女者，妙得道术，王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：受精养神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐，〔谓有夭折命之事发生，渐，《广韵》：“事之端。”〕能遵渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。采女再拜曰：愿闻要教，彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳，今君王御万机治天下，〔御万机：谓主管许多重大事务，日理万机。〕必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数竭精，使人身轻，百病消除也。

素女曰：御敌家当视敌如瓦石〔御敌家：指与女子行交媾之事者，敌，对方，此指女子，古房中术将男女交媾谓“交战”，将交战一方称为敌家。〕自视如金石，若其精动，当疾去其乡。〔疾去其乡：将阴茎迅速从女子阴道中抽出，以防泄精。〕御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有深坑，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可，天地有开阖，〔开阖：舒张与闭合〕阴阳有施化，人法阴阳随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，〔辟死其舍：谓幽死于其所住之处，辟，《楚辞·离骚》：“扈江离与辟芷兮。”《注》：“辟，幽也。”〕所以常行，以当导引也。〔谓以男女交合之道常行媾之事，可用来充当健康强体的气功导引活动。〕能动而不施者，所谓还精，还精补益，五道乃著。

黄帝曰：阴阳交接，节度为之奈何？〔节度：法度。此句谓男女交合时，怎样把握其法度。〕素女曰：交接之道，故有形状，〔故：通固，固然。形状，本指形貌状态，此有规矩、要求之意。〕男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，〔不知行者：谓不知实行男女交接之道的人。〕渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。〔调匀呼吸、安定心神、和悦情志，是性交前的活动准备。〕三气皆至，〔三气：与《天下至道法》中的“三气至”不相同，此所谓三和气，当是指定气、安心、和志三者。〕神明统归。〔神明，即精神。此谓精神归一，意念集中。〕不寒不热，不饥不饱，享身定体，〔享身定体：谓使身体安定平静之意，享，《淮南子·原道训》：“味者甘立而味平矣。”《注》：“享，平也。”〕性必舒迟，〔舒迟：从容闲雅之意。《礼·玉藻》：“君子之容舒迟。”〕洩内徐动，〔内通纳，进也。徐动，缓慢抽动。〕出入欲希，女快意男盛不衰，以此为节。

黄帝曰：今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，心情贪欲，强助以手。何以强之，愿闻其道。素女曰：帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪，〔经纪：纲纪，法则。经，常也。法也。〕必先和气，玉茎乃起。顺其五常。〔五常：谓仁、义、礼、信、智。赞誉男茎交媾之德，实为神奇之说，下部分文字对其专有阐述，阅即可知其义。〕存感九部。〔谓男子存想女身九处部位，则有性冲动之感应。又《说文》：“九，阳之变也。”九部，指阳变之部，反之，引起男子阳物之变者，女子阴部也。〕女有五色，〔《说文》：“五，五行也。从二，阴阳在天地间交接也。”据此，则“女有五色”，谓女有性动交媾之色。〕审所足扣。〔谓男子细察女身以感应性欲，使阴茎充分挺举而击刺，足，充足，充分。扣，《一切经音义·九》：“扣，举也。”〕采其溢精，取液于口。〔谓男女互相吮吸口中津液。〕精气还化，填满髓脑，避七损之禁，行八益之道，〔七损，八益，参看房中禁忌。〕毋逆五常，身乃可保，正气内充，何疾不去！脏腑安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍。敌人宾服。〔敌人宾服：谓女子悦服。〕何惭之有！

《玄女经》云：黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，〔其质不动：谓女子无性欲冲动。〕其液不出；玉茎不强，小而不势，〔不势：指阴茎疲软无力不坚挺。〕何以尔也？玄女曰：阴阳者，相感而应耳。〔谓男女精气相感，而使双方有性欲冲动。〕故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加之卒上暴下，〔谓突然交合，猛然停止。〕爱乐未施。〔则事前未施嬉爱

之乐。〕男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感男茎盛，男势营扣俞鼠，〔势，指子阴茎。营，《说文通训定声》：“营，假借为营或为嶷。”《广雅·释诂》：“上也。”扣，击也。营扣，即上击。俞鼠，又作臭鼠，指子阴蒂或阴道口，句谓用阴茎上刺阴道口。〕精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕〔谓子阴道开起。翕《说文》：“起也。”〕或实作而不劳〔不劳；不疲劳。〕强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。〔朱室；系指子阴孔，或曰丹穴。〕今陈八事，其法备悉；伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。

黄帝曰：阴阳贵有法乎？素女曰：临御女时，先令妇人放平安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，〔拊搏：谓抚按。〕击其门户东西两旁，如是食顷，〔食顷：一顿饭的功夫。〕徐徐而入。玉茎肥大者内寸半，〔寸半：似指半寸。〕弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，〔徐出更入：徐徐抽出玉茎再入。〕除百病，勿令四旁泄出。玉茎入玉门，自然生热，且急，妇人身当自动摇，上与男相得，然后深之，男女百病消灭，浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，〔因深之：于是使玉茎深入。〕至昆石旁往来，〔昆石：指阴道后穹窿与直肠子宫陷窝相接处。〕口当妇人口面吸气，行行九九之道〔九九之道：谓玉茎击刺玉门以九浅一深之法。〕讫，乃如此。

黄帝曰：何谓五常？素女曰：玉茎实有五常之道，〔五常之道：请看下文。〕深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。〔深居隐处四句：这是古人对生殖器的一种拜物教式的神说。但其中所含惜精节施之理尚可取。〕夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空，〔空，即孔，实谓输精管。〕义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低昂者，〔临事低昂：谓交媾时阴茎勃起之势。〕智也。是故真人因五常而节之，仁虽欲施予，精苦不固；义守其空者，明当禁，使无得多，〔当禁，使无得多：表应当止泻时，使不多泻。〕实既禁之道矣。又当施予，故礼为之节矣。执威持之，信既著矣。即当知交接之道，故能从五常，身乃寿也。

黄帝曰：何以知女之快也？素女曰：有五征、五欲，又有十动，〔五征：指子产生性欲快感的五种征兆。《天下至道说》亦有“五征”，可参考。〕以观其变，而知其故。

夫五征之候，一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；〔徐徐合之：谓慢慢拥抱合吻。合，抱合。此有拥抱亲吻之义。〕三

曰喘干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，〔谓子阴液流到后臀部。〕则徐徐引之。

素女曰：五欲者以知其应，〔知其应：了解子产生性欲快感的反应。〕一曰意欲得之，则屏息屏气；〔意欲得之：谓心产生性交欲望，屏气屏息，即屏住呼吸。〕二曰阴欲得之，〔阴欲得之：谓阴欲交。〕则鼻口两张；三曰精欲烦者，〔谓子达到性高潮精液欲剧流。烦，《周记·秋官·司》注：剧也。〕则振掉而抱男；〔谓子摇动身子抱住子。〕四曰心欲满者，〔谓子心里得到欲望的满足。〕则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。

素女曰：十动之效，一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；〔体相薄：谓身体相贴近。薄，近也。阴相当，谓阴器相对。〕二曰伸其两膝者，〔膝（pī 髀）：股也。同髀，即大腿。〕切磨其上方也；三曰张腹者，〔张腹：鼓起肚子。〕欲其液泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人〔拘人：《天下至道诀》作“勾人”。〕者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也〔痒淫淫：这是对子在交合中产生强烈快感的一种形容。〕；七曰侧摇者，〔侧摇：谓子身体向两侧摇动。〕欲深切其左右也；八曰举身迫人，淫乐甚也；九曰身布纵者，肢体快也；十曰阴液骨者，精已泄也。见其效以知女之快也。〔其效：指上述十种动作的反应。〕

《玄女经》云：黄帝曰：意贪交而茎不起，可以强用不？玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气〔四至、九气：请看下文。〕

黄帝曰：何谓四至？

玄女曰：玉茎不怒，和气不至；〔和气：谓相感的和悦之气。〕怒而不大，肌气不至；〔肌气：指气血流注于肌肤。〕大而不坚，骨气不至；〔骨气：指气血流注筋骨。〕坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；〔谓阴茎勃起是精气来到的证。下文的“关”、“户”，皆形容精气来到由浅入深的不同程度。〕大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，〔节之以道：谓以阴阳交合之道节制交媾之事。〕开机不妄，开精不泄矣。〔谓不要开交合之机，开而不要泄精。〕

《玄女经》云：黄帝曰：善哉！女之九气，何以知之？

玄女曰：伺其九气以知之〔伺：察看〕。女人大息而咽唾者，〔大息：谓重粗呼吸〕肺气来至；鸣而吮人者，〔谓子因性兴奋口中呜咽有声，且吮纸亲吻子。吮，舐也。《集韵》：“吮，舐也。又翔也。”〕心

气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋人者，[咋人：以舌于舌上津液，咋，啖也，也]骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接弄其实以感其意，[实：指谷实。即子之阴蒂。]九气皆至。有不至者则容伤，[容伤：受伤。《荀子·解蔽》“故曰心容”。《注》：容，受也。]故不至，可行其数以治之。[数，术也。指阴阳交接之术，句谓行阴阳交接之术来治疗气不至之症。]

《玄女经》云：

黄帝曰：所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，[石室：谓藏图书之室，扁圆封藏也。《汉书·高帝纪》：“丹青铁契，金匱石室藏之”。《注》：以石为室，重城封之，保慎之义。即指珍贵图籍保存之秘密。]行其法式。

玄女曰：第一曰龙翻，令妇偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴，以受玉茎。刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，[死往生返：谓交媾中阴茎先是疲软状，后勃起，交媾毕，颈勃起状而退出，方有益身体。]势壮且强，女则烦热，[烦热(huǒng)：谓性兴奋急若狂也。热：狂貌。]其乐如倡，致自闭固，百病消亡。[倡：此处同猖，狂也。谓其乐如狂。]

第二曰虎步。令女俯解，尻仰首伏。男跪其后，抱其腹，乃内茎，刺其中极，[中极：指阴道口。]务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。[猿搏：如猿之摘择食物，此处九法皆仿生动作。]令女偃卧，男提其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，[臭鼠：即鼠妇，俞鼠，指阴道口或阴蒂。]女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，[扣其赤珠：刺击阴道穹窿子宫颈处。]行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女，[婴：指阴道后穹窿。]深浅以度，令中其实，女则感悦，自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵。[坚热牵：谓阴茎坚硬且温热向子宫引进。]令女动作，行三八之数，尻急相薄，[尻急相薄：谓于猛烈地

以臀部撞击阴处，薄将也。女快并舒，自吐精液，女快乃白病销灭。

第三曰兔吮毫。男正仰卧，自伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足据席，解衣，乃内玉茎，刺其琴弦，琴弦指大小阴唇。女快精液流出如泉，欣喜和乐，动其形体，女快乃白病不生。

第四曰鱼接鱗。男正侧卧，女跨其上，股向前，女徐为乙，微入使止，轻授勿深，轻授勿深，膝通才。此句谓通才入此处，勿深刺，若婴儿含乳一般，阴茎入刺阴道深浅不同，快感亦不同，故有此说。如儿含乳，使女独插，务令持久，女快男起，治者结聚，结聚谓气血都结不通之症。

第五曰圆父颈。男正箕坐，箕坐谓坐势如箕状。女跨其股，丁抱男颈，为乙字，刺麦内，（麦指指处，一处处）务令其快，男抱女乳，助其摇举，女自感快乃止，七伤自愈。

第六曰开大腿。男侧卧其中，行九数，数毕，止。令男内精，又女于溺血，日再行，日再行，每天交接两次，再两次，五日愈。

第七曰益女气。令女正卧，屈膝，伸张两臂，男跪，股间刺之，行九数，数毕，止。令人气和，又治女门寒，（寒指一阴门虚寒之症），日一行，十五日愈。

第八曰益肝。令女人侧卧，屈其两股，男横卧，却刺之，却刺谓阴茎上刺，《礼记·乡仪》“遂受之”（注：“遂，却令之，《疏》辨，伸也”，行两九数，数毕，止。令人气行，又治女口瘡，日四行，二十日愈。

第九曰强骨。令女侧卧，屈左膝，男伏刺之，行五九数，数毕，令人关节调和，又治女闭血，日行五，十日愈。

第十曰调。令女侧卧，屈其左膝，伸其左臂，男据地刺之，行六九数，数毕，止。令人脉通利，又治女白带，（白带，不详，家书为教授认为：似指一阴门之症。）日六行，二十日愈。

第十一曰益血。男正侧卧，令女戴头跪其上，极内之，令女行七九数，数毕，止。令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

第十二曰益液。令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕，令人骨填（骨填谓气血充盈，筋骨有力）。

第十三曰通津。令女正卧，屈其膝，足迫尻下，男以膝刺之，以行九九数，数毕，止。令人骨实，又治女口臭，日五行，九日愈。

素女曰：损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之。同汗泄少，令心热目眩。冥治之法，令女正卧，男托其两股，深按之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。

损谓溢精。溢精者，心意贪爱，反阳未和而用之，精中道溢，又饱醉而交接，喘息气乱则伤肺，令人昏。逆上气，消渴，喜怒，或悲惨，口干身热而难久近，治之法，令女人正卧，屈其两膝侠男，侠即夹字。男浅帆，内入茎上平，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。

损谓杂脉。杂脉者，脉不坚而强用之，中道强为，半途强行泄精，精气竭，及饱食后交接伤脾，令人食不化，反萎无精，治之法，令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，令女自摇，女精生，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，男子行未上而交接，令人腹内解，治之法，令男子下卧，女跨其上，向足。（向足谓——之足方向一致）坐于女腹部，背对女膝膑，内玉茎，令女自摇，精出止，男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关，大小便之门，即肛，和道口，厥，之也，助词。（经传释词）“厥，语助也。”机关厥伤者，达新人小便，身体未定而强用之则伤肝，反不能交合，（交合即交合）也疾不理，不注意动作的迟徐疾速，不理男使逆行，令人主淋，助阳开发，众脉枯竭，久生偏枯，脚膝不起，治之法，令男子正卧，女跨其股，踞而向，徐徐按内之，令女自摇，女精出，男勿快，日行九，十日愈。

六损谓血疾。血疾者，力作疾行，力作疾作，用力劳作或快男刺女，因以交合，俱已之时，强研，推深没本，推深没本，推进深，竟及阴茎之根，暴急则病因发，逆施不止，血枯气竭，令人虚肤急，寒痛囊泄，精变为血，治之法，令女正卧，高举其臀部，抗，犹高也，用作动词。中张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日行九之，十日愈。

素女问曰：交接以与精为乐，今困而不与，将何以为乐乎？

彭祖答曰：人精出则身体疲惫，耳苦嘈嘈，耳苦嘈嘈，谓交媾泄精后，于耳中似有嘈嘈，声为苦。苦，意动用法，以——为苦。嘈嘈，耳声。目眵欲眠，喉咽干枯，筋骨解劳，解，通懈，懈怠，虽复得快，终不乐也。若巧动不与，动不写，谓只交媾不泄精，仅也，只也。气力有余，身体能使，耳目聪明，虽有抑解，抑解，犹抑禁，谓

抑引不泄精。意爱重，恒若不足，恒若不足。常常好淫，觉得没有够，即尚有余兴之义。〕何以不乐也。

黄帝曰：愿闻动而不施，其效何如？

素女曰：动而不泻，气力强，再动不泻，耳目聪明。动而不泻，众病消亡，四动不泻，五神咸安。〔五经之神全都很平安。五神，五脏之神，咸，都也，全也。五动不泻，血脉充长，六动不泻，腰背坚强，七动不泻，尻股皆力，八动不泻，身体生光，九动不泻，寿命未央，未央，没有尽头，央，尽也，止也。〕十动不泻，通于神明。

黄帝曰：素女曰：道要不欲失精，上爱液者也，即欲求子，何可得？

素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快。强快，逞强图痛快。强快即有所损。故男子年十五，盛者一日再施，瘦者一日施，年二十，盛者一日再施，羸者可一日一施，年三十，盛者可一日一泄，羸者可一日一施，四十，盛者一日一施，羸者四日一施，五十，盛者可一日一施，羸者可十日一施，六十，盛者十日一施，羸者廿日一施，七十，盛者可十日一施，羸者不泻。

素女曰：人年廿者，四日一泄；年三十者作八日一泄，年四十者，十六日一泄。

年五十者，一日一泄，年六十者即毕固精，勿复更泄也。亦不可抑忍，久而不泄，致痼疾。若年过六十而有数旬不得交接，意中不平者，可闭精勿泄也。

素女曰：男之盛衰，何以候之？〔候，验证。此有特征之意。〕

素女曰：自盛得气，则五脏气热，阴精浓而凝也。其候有五：一曰精泄而出，则气伤也。精泄而出，早泄之意。二曰精滑而少，此肉伤也。三曰精变而臭，此筋伤也。四曰精上射，精出不射，谓有遗精现象，但不射精。按：精出不射，可谓自流也，但无较强射精动作，属滑精之类，或有射精动作，但无精液射出，属干射精之类。此骨伤也。五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施为之所致也。治之法，但御而不施，但御而不施，谓只交合而不泄精，即闭精自固。〕不过百日，气力必致百倍。

黄帝曰：人之始生，本在于胎合阴阳也。人合阴阳之时，必避九殃，九殃者何？

素女曰：一也，夜半之子，天地闭塞，不鸣则淫音。〔淫，说文〕“不节也。”二也，日蚀之子，体感毁伤，此处谓日蚀所种之子，要

警惕身体被毁伤。似以日不全喻得会体不全。盛、惕也。《国语·吴语》：“盛然眩士以吾闻。”《注》：“盛，犹惕也。”即警惕也。雷电之子，天怒兴威，必服易狂。服狂，谓习惯于狂举。服，习惯、适应。《楚辞》：“后皇嘉树，桔徕服兮。”《注》：“服，习也。”此句是说，雷电时所种之子，必易狂妄成性。四也，月蚀之子，与母俱内，五也，虹霓之子，若作不祥，若作不祥，谓天空出现虹。时交合所种之子，以后其运不吉祥，作，生也。六也，冬能日午之子，「冬夏日至，冬至日和夏至日，生害父母，七伤也，弦望之子，弦月半圆时，状如弓弦，故谓之弦。历初七、初八谓上弦，二十一，二谓下弦。望，月圆之时，常指所每月十五日。《释·一舞天》：“望，月满之也。月十六日，小十五日，日在东，月在西，遥相望也。”必为乱兵风白。乱兵风白，犹宫兵乱育风。育风，大风、疾风也。《礼记·月令》：“仲秋之月，育风至。”《注》：“疾风也。”此句以兵乱之育风，喻易生战乱，或好干事之人。八也，醉泡之子，必为病癰，疽痔有疮。九也。

素女曰：求子法自有常体，道一远虑，女定其衿袖，垂帘蔽，[垂帘，谓使一境安静，高蔽，注：曰高，防意曰蔽。以女入月经广。日，夜下之后，鸡鸣之前，第夜，令女盛动，乃往从之，适其道理，谓顺适。一作房中交接的道理。其快然，却身施。勿过凶，至要内，远则过子，[子]指子宫之；入入子户，[子户，谓子宫。]。室之，曰尸。若依道术，有了贤良而老寿也。

素女曰：夫人合阴阳，回避梦忘，常要生气，无不老寿，老夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。

黄帝曰：入相女人，云何谓其事？

素女曰：入相女人，天生晚顺，气声濡行。[气声濡行，谓语音柔和，濡，柔和也。和也。]丝发黑，伤肌细骨，不长不短，[不长不短，谓身材不高不矮。下身不大不小，言身体不。不瘦。]人不小，凿孔居命，[凿孔，指阴道。]阴上无毛，多粘液者，年五六以，[以，以迄。]未产者，[未产者，指未生孩子的。]之解之时，粘液流溢，身体动摇，不能白走，汗流四通，[流，(var.)即流溢。《集韵》：流，水溢貌。]随人举，男子者，虽不行秘，得此人则不为损。[虽不行交接之法，然而得到这样的子，从不会造成损伤的。]

房中禁忌，日月晦朔，[晦朔，历每月的日及初一日。]、弦望，六、八、内日，[六、八、内，按干支推算，每两个月才有一个丁日、一个丙日。]破日，当指朔月。月廿八，日月蚀，大风暴雨，地动，雷电霹

时，人寒人暑，春秋冬夏节变之日，送迎五日之中不行阴阳，本命行年禁之重者，指过本 夏至后为子丁丑，冬至后为申辛酉，及新沐人，新出行，疲倦，人怠怒，皆不可合阴阳。至人衰忘之年，皆不可妄施精。

素女论 五月十六日 天地牝牡日 天地牝 谓天地之气交合也 道家谓五月十日天地交合 《天中纪》“五月，天地合，十五日 不可行房，犯之不出一年必死 何以知之？但取新布一尺，此夕悬东墙上，明日视之，必有血色，切忌之。

采女曰 何以有鬼交之祸？鬼交 子梦与 交或 子梦与 交。】

彭祖曰 由于阴闭不交，情欲深重，即鬼魅假像 谓鬼魅借人之形象，与之交通 与之交通之道，其有能于人，谓鬼交有胜过与人交之处 久处则迷惑，迷而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也 若得此祸，治之法 但令女与男交，而男勿泄精，日夜勿息 相抱不过七日必愈，（固者，指病情严重的）若身体疲劳，不能独御者，独御 谓交媾时 互相动作 独（说文）火相得而斗也。“故有相又动作之义 但深勿动 亦舞也 不治之，犹然不过数年也 欲验此事实，以得秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交合阴阳，（日一夜后，则身体蔚然寒热，（谓身体寒热发作 蔚然，犹翕如 《论衡》、《潜》 乐其可知也’ 姑作翕如也”、《集解》，“五帝始奏 翕如也”何晏曰“翕也”郑曰“震动貌”故有发竹之义 心颇 眩，男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人，然必病人而难治，怨妒之、为邪所凌 后世必当有此者，若处女此人不当交与男交以治之者 当以雄黄数两，烧以熏妇人下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣 当见鬼溺身而去，（方服鹿角方寸匕，日一，以差为度 以差为度 以痊愈为限度 差，罔疏，痊愈之意

摄生总要

胞与堂丸散谱引

人医之为首 理与法而已 非理无以立论,非法无以立方,有方无论何以治病?有论无方向以模仿?余友九有氏之丸散见,祖述《内经》,羽翼《本草》,其理其法,真昭揭如日月矣 使人人知方,在在解剂,将并救药以行于世,而与人地可终始者哉 余甚珍之,详为披阅,尚付剞劂为善 因题其书曰 摄生秘记 复赘数言于简端,惜愧扬摧之未逮

云阳张夫书于叔曾清署

胞与堂丸散谱引

人医,世所传阴功养生居于者也 龙川太史叙秦越人 疗丁意之奇,卒已而惜其身之不免何也?亡其擅一技暖暖昧昧,对乙盟利肆欲人,谓以药为针剂和人地之居埃,辅人事之不及者未非也 余友洪九有以儒儒攻医 探诸经 验奇方,悉博而详说之,和梓行,博济域中疾苦,真所谓民为胞,物为与乙 盛心也 近莠其身,为笑口,广成,远翥其昆裔 冀明时膺茂祉者不察可知已 余见而钦乙 特书数语简端以为导目

左恭

东瀛林冲霄题于环碧清署

精订丸散谱缘起

余性嗜医 每工业隙之暇,旁搜矢集,究心于兹,盖亦有年 因走四方,就正有道 原夫医理 惟方与法而已,归来日谈 世四家之书,以穷其去,更方心切,更傍其门曰 兑换奇方 海内高人,异才怀奇方者,咸折节而师教焉 于是 上裁,辛勤倒屣负笈 总其所得之方,

凡以万计，特拈其丸散方之最神奇、最切用者若干种，制以疗人，辄施辄效。信乎古昔神良之医，洞窅造化，熟晓阴阳，按证处方，自有精理。胡世之执虚忘源、泥方忘理也。此丸散之不能已于说矣。乃于其升降、浮沉、寒热、温平、良毒之性，且通补泻、轻重、滑涩、燥湿、反正、逆从之理，揆之于经，酌以心见，参之于证，演以肤言，核综详悉，各撰成篇，令千世而下，犹见先哲立方深意，以免妄投，说中有所援引，仍系以「」，更为之删繁补略，务期方旨透彻而「」。凡发一丸散，必附一说以「」。故每篇赞以堂名姓氏，以志余药耳。不意格理之源之「」，迨近年来，混合为谱。然而堂名姓氏，殊觉烦琐，「」不始以大方乎？以欲删入，奈分用处多，今姑存之。得此谱者幸为谅焉。是谱也，乃余一片婆心。愚人下为看本之学，苟有志乎医者，于此谱而推「」之。医理虽深，其于处方用药思过半矣。又如嘉通山林、邀游湖海，求良医而不遇得「」。按谱而期配自药焉，则亦尊生之「」助「」。所谓之所臻「」也。

新安潘基燮识

摄生丸散说

丸散以「」名者，盖药丸散而价不「」也。本堂以经验奇方而加之「」品药料炮制，精「」修合处，深求「」于人不愧，「」于人不忤矣。以故药晶圆「」之赞，价定现「」之规。至若人参丸、牛黄丸，群药预各为末封固，收贮其中贵药，俟需用者而入即着，众乎齐成，旋作携回。此「」虑「」得之愚，为「」真至便之法。所而入者，惟人参、牛黄、珍珠、琥珀之属而已。余药断不吝其贵而散，而「」以虚「」之名也。

丸散说终

石渠阁精订摄生秘剖卷一

天王补心丹治心血不足，神志不宁，津液枯竭，健忘怔忡，大便不利，口舌生疮等证。

人参上片「」 丹参微炒「」 玄参微炒「」 白茯苓去皮「」 五味子洗「」 远志去木炒「」 杜仲各五钱「」 当归身酒洗「」 天门冬去心「」 麦门冬去心「」 柏子仁炒「」 酸枣仁炒，各「」两「」 生地黄酒洗，四两「」 辰砂五钱为衣。

鹿茸酒炙 鹿角胶炒成珠 鹿角霜 阳起石煨红酒淬 肉苁蓉酒
浸去黑皮 酸枣仁炒 柏子仁炒 黄芪酒炙 各 一两 当归酒炒 黑附
子炮 熟地黄拌膏 各八钱 辰砂五钱

为细末，酒糊丸如梧桐子大，每服一钱，空心酒送下。

《微论》曰：肾气虚则肾脉伤而精竭，鹿性热而淫，得天地之阳气
最全，故以鹿角能通肾脉，足于精者也。每服霜一物同用，盖以阳
气在天，取其全耳。阳起、苁蓉附子，取其直入少阴。枣仁、柏子、辰
砂皆女神之仙品。《经》曰：神足则气壮，气壮则神生也。黄芪、当归
和上下之气血。酒糊为丸，通表里之隧道，以助添药势，令诸药无微
不达。命曰斑龙丸，龙配东方，属木，为阳，取其雄矫。此丸为健阳
而设，因以名之。故昔人有歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转灵丹都漫说，
惟有斑龙随一珠，能补玉堂咽下穴。但真阳下榻，元阳上乘者不宜，
轻投反济其火。

六味地黄丸治肾经不足，发热作渴，小便淋秘，气急咳嗽，头目昏
眩，眼花耳聩，咽燥舌痛，齿牙不固，腰膝酸软，自汗盗汗，诸血欠清，
水泛为痰，血虚损燥，下部虚冷，足跟作痛等症，补益之功不能尽述。

熟地黄八两 山茱萸酒渍 山药酒渍去核 山茱萸炒 各四两 牡丹
皮酒渍微炒 白茯苓去皮乳制 泽泻云苓酒浸 各二两

为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐水下，一钱，忌萝卜。

肾者，水脏也。水食则龙雷之火无畏而亢。故《内经》曰：壮水
之主，以制阳光。即《经》所谓求其属而食之也。地黄味厚，为阴中
之阴，专主补肾填精。故以为君。山茱萸酸味归肝，乙癸同源之义。且
肝主闭藏而酸敛之，性正与之合也。山药味甘归脾，主水之泛。故用

味为臣。丹皮亦入肝，其用主通，所以佐茱萸之涩也。茯苓亦入
脾，其用主通利，所以佐山药之滞也。且色白属金能培肺，又有虚则
补母之义。今下泽泻，有三功焉。一曰利小便以清相火，二曰行地黄
之滞，三曰诸药速达肾经。三曰有补有泻。诸药无偏攻增火之虞，故用
以为使。此丸为益肾之圣药，药味者薄其攻缓。盖药者有四失也。

则地黄非怀挾则力没，地黄非白制则不熟，且有犯初之弊。则
疑地黄之滞而减之，则君土弱。则悲泽泻之渗而减之，则臣者微蹙。
是凶失而顾答药之无功，毋乃愚乎？

七味地黄丸治肾水不足，虚火上炎，发热作渴，口舌生疮，或牙根
溃烂，咽喉作痛，或形体憔悴，夜汗发热，五脏齐病，火升上焦等症。

熟地黄八两，忌和并膏 山茱萸酒润，去核 干山药炒 各四两 壮
 丹皮酒洗微炒 白茯苓大粒乳炙 泽泻去毛酒浸，焙，各 两 肉桂去皮忌
 火。 两

① 为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，空心淡盐汤送下 一钱，忌萝卜

肾水不足，虚阳僭上 必用此丸，引火归原 夫在君火，可以温
 伏，② 以直折 在相火，惟当从其性而伏之 肉桂性热，与火同性，杂
 在下焦壮水药中，能引无根虚火，降而归经 此方以类聚之又也 且
 肉桂之质，在中半以下，故其性专走肾经下部，此本乎地者亲下之又
 也 又况相火寄于甲乙之间 肝胆木旺则肾火动，而烈火焰明 ③ 人
 谓此方不可为，为肝阳所以为肾 ④ 本草曰 木得桂而枯，乃伐肝之
 要药也 ⑤ 经曰 热因热用，从治之妙法，正与从其性而伏之又相合
 或者畏其热而遗之 岂达造化升降之微乎 黄柏 知母治相火，仅可
 施 ⑥ 实者暂用之 若虚火而误用之，则肾因泻而愈虚，愈虚而虚火
 愈热矣 ⑦ 素问 气增而胜及久，用寒凉反从火化之理，独不同乎 ⑧

八味地黄丸治命门火衰，不能生子，以致脾胃虚寒 饮食少思，大
 便不实，脐腹疼痛，夜多溺商，或阳格阴，内真寒而外假热等证

熟地黄八两 忌和并膏 山茱萸酒润 去核 干山药炒 各四两 壮
 丹皮酒洗微炒 白茯苓大粒，乳炙 泽泻去毛酒浸，焙 各 两 肉桂去皮，
 忌火，一兩 熟附子如法详制，一兩

① 为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐汤送下 一钱，忌萝卜

肾有两枚，皆属于水，或有左右之分，初无水火之别 考之 ① 为
 经 ② 昭然可晓 ③ 仙经曰 两个 一般无一样，中间 一点是真精 又曰
 两肾中间 一点明，夫真精也，明也 ④ 即命门相火也 命门乃穴名，而
 其穴在两肾中间 盖 阳生于 阴之间，所以成乎坎，而象人之北
 也 ⑤ 经曰 少火生气 人无此火，生化之源或几乎息矣 是丸也，
 肉桂 附子味厚而辛热，味厚则能入阴，辛热则能益火，故能入少阴而
 益命门之火 地黄、山茱萸味厚而酸润，味厚则能养阴，酸润则能壮
 水 故能滋少阴而壮坎中之水 火欲实则洋溢，丹皮之咸酸可以引
 而泻之 水欲实则甘淡可以渗而制之 水火得其养则
 肾复其大矣 ⑥ ⑦ 太仆曰 益火之源，以消阴翳 八味丸是也

金匱肾气丸治肾气虚 腰重脚重，小便不利 肚腹肿胀，四肢浮
 肿，喘急痰壅，已成虚症，其效如神。

熟地黄四两，忌和并膏 白茯苓大粒乳炙 二两 山茱萸酒润 去核

干地黄微炒 牡丹皮酒洗，微炒 泽泻去毛，酒浸 茯苓 车前子微炒
牛膝酒洗焙干 肉桂去皮炭火，各一两 附子如法制熟，五钱

为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心白滚汤送下 一钱 忌萝卜

先哲谓 为万物之母，水为万物之源，身中所最重者 脾虚则土不能制水，肾虚则水不能安土，故逆行而泛滥于皮肤之间，为而攻逐虚虚之祸，始不可言 八味丸脾肾要药，佐以车前 泄太阴之水，牛膝并少阴之窍 故服之其小便如泉，而取可通已 又无掘土真元之气也。

滋阴大补丸治阴阳两虚，平补之剂

熟地黄 一两 川牛膝 山药各 一两五钱 山茱萸半钱 杜仲姜
炒去丝 白茯苓 与戟入土心 五味子炒 小茴香炒 肉苁蓉 远志
去心各一两 石菖蒲 枸杞子各五钱，俱制为末

红枣肉为丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下 一钱

地黄 牛膝，杜仲 山茱 五味、枸杞滋阴药也 巴戟 苁蓉 茴香、
远志 菖蒲、山药、茯苓 红枣养阳药也 滋阴者润而不寒，养阳者温
而不热，肾衰立方之秘大都如此 中年之人服之殊当

虎潜丸治肾阴不足，筋骨痿软，不能步履

黄柏盐酒炒 知母盐酒炒 熟地黄并 各 一两 锁阳 当 各 一两
陈皮去白 白芍药酒炒 牛膝各 一两 虎骨 一两 酥炙透 败
龟板四两 酥炙透

为末 将肉桂肉，捣为丸如梧桐子大 淡盐汤送下 一钱，或温酒
亦可

人之 身，阴气在下，阴不足则汗虚 肾主骨，故限于步履 龟
属北方，得天地之阴气最厚，故用以为君 虎属西方 得天地之阴气
最强，故用以为臣 独取胫骨，从类之又主 用此 物者，古人所谓
草木之药，性偏难效，气血之属，异类有情也 黄柏、知母所以去骨中
之热，地黄、芍药所以滋下部之阴 阴虚则阳气泄越而上，故加锁阳
以禁其上行，加陈皮以导其下行 精不足者补之以味，故用羊肉为
丸 命曰虎潜者，虎，阴也，潜，藏也 欲其封固气血，而止藏于密也

鱼鳞丸固精明目种子神方。

明净鱼鳞 一斤，分四分 用杜松粉 蛤粉 陈壁土 鹿角各拌炒成珠 鹿角
胶 鹿角霜各四两 人参去芦 天门冬去心 麦门冬去心 当归酒洗
泽泻去毛 山茱萸半钱 石菖蒲半钱 远须 赤石脂 五味子去梗

复盆子、萸、白茯苓、车前子、白术、土炒、广木香、不见火、柏子仁、白净者、酸枣仁、各一两、山药、姜汁炒、金钗石斛、川巴戟、去心、川牛膝、去酒洗、川椒、去目与梗及闭者、微炒、土炒、牛地黄、熟地黄、地骨皮、去木与土、桑仲、炒断丝、远志、去土与心、甘草汤泡去、肉苁蓉、酒洗、去心、晒土、枸杞子、酒洗、菟丝子、洗去土、用酒拌姜椒晒干、各一两、沙苑、菟丝、水洗净、晒去烂、焙干四两

为末，蜜丸如梧子大，每服一钱，空心白滚汤送下，或好酒下亦佳

日非明则无以作哲，嗣不统则无以衍宗，故种子咸重之。然精不足即日散，精不足即嗣乏。二者皆近矣其精。世人益精，专于补肾，此求其本也。《经》曰：肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。观睹此言，则肾主藏精耳，而非精之源，对本于五脏六腑也。是丸也，人参、大冬、麦冬、五味用之补肺，片芩、芍药、枣仁、当归、远志用之养心，白术、茯苓、山药、石斛用之养脾，山萸、熟地、复盆子、仲、牛膝、巴戟、从蓉、枸杞、菟丝、苁蓉用之补肝肾。所以然者，五脏而一治也。乃车前、泽泻利其妨碍之邪，生地、骨皮平其五脏之火，右脂温胆，补髓固精，木香之窜，所以利六腑，川椒之辛，所以散湿痹，角胶、鱼鳔血气之属，用之所以生精，角霜、莲肉收涩之品，用之所以固脱。此则兼五脏六腑而调之，五脏之精实，六腑之气和，人然耳目可以明，子可以种，而良可健矣。《内经》之旨者，不能识此。此丸种子极易，世相传为周子白子丹云。

扶桑至宝丹此丹久服不已，白汗止，起魁赢，济危溺，引容颜，发白返黑，却病延年，补髓添精，功效最神

嫩桑叶、摘桑家新青、不拘多少，浸以长流水，摘去其蒂，曝于日中，以干为度，净斤一两，胜（即罗志森，此品）经之药，于四两、白蜜斤

将麻用阴筛水煎浓汁二碗，入麻存之，和蜜炼至滴水成珠，将药末捣和为丸，如梧子大，每服白丸一，早盐汤晚酒下

此丹乃殷帝时，袁郡介溪八十八翁传自胡僧。胡僧称宋元以前人也。有翁诚意待之，僧曰：予囊以五言跌坐，有黄冠授予一服，食方予得而餐之，不知其身之轻于鸿毛。今不可记年矣。予以告翁，乃口诵其诀曰：蚕食叶丝成锦绣，人食生蜡延年除咎。复歌曰：拂桑拂桑高拂云，海东日出气氤氲，沧海变甘儿忆栽，此树移植今尚存。结子如丹忽如漆，绿叶英英翠可捫，真人采窃天地气，留与红尘

共吐吞，磨入鼎即灵药，芝米区区未可群。餐松有人已仙去，我今朝夕从此君。叶令叶令整千改，绿阴里面有桃津。授记遂长往，不可物色之，无他奇，翁不复惜意。厥后病剧罔效，乃忆胡僧所传，采取修治。惟其方，服之病霍已，而肌粟遍体生，生而复中，中若换皮骨，始知神僧弗欺，久服不已。年全老矣，而耳目聪明如全，翁曰：不安以皮相胡僧也。今以蒲柳之姿得享松栢之算，敢忘胡僧方哉。对^二其传留矣^一。知在回春寿域，幸勿以予向之，疑胡僧者疑予也。愚谓嫩桑之叶，性本平利，不冷不热，此仙家服食上品，希世鲜知，愚特表而出之。

孔圣枕中丹治学困，易忘，此丸服之令人聪明

败龟板醋炙 龙骨研为末 入肉腹中，煮 初 远志去心黄 苘蒲九节者，去毛，切片，各等分

〔方考〕曰：凡人多识不忘者，心血足而无所蔽也，若心血不足，邪气蔽之，则伤其虚火之体，而学困易忘矣。龟，介虫之灵物也，龙，鳞虫之灵物也。用龟用龙骨者，假物之灵，养此心之火。欲其固气相求尔，远志辛温味厚，辛温可使入心，味厚可使养阴，苘蒲味辛气清，味辛起和窍，气清则通神，学困于复易忘耶。是方也，由王孙真人《千金方》，其来必有所自，但封孔圣枕中方，则未敢是也。

乾茵丹 一品， 日中丹， 日中丹， 日中丹， 以应天地人

上丹不犯金石性温

五味子一斤 白部酒浸焙 玉女是丝子 酒浸焙 肉苁蓉酒浸焙 思仙木研碎炒 不测草思仙木 细草远志去心 仙人杖炮炙了 防风 白茯苓 思益蛇味了 柏子仁研 于薯蓣已了 味各二两

上末之，蜜膏，面糊为丸，如梧子大，空心酒下。 粉 不饮者盐汤下。 春于枣汤下，夏五味子加四两，通称十两。 四季苁蓉加六两，通称半斤。 各十八日四立之时也。 秋仙人杖加六两。 冬细草加六两。 戊寅 戊申相火司天，中见火运，合用兼饵养肺平热药。

中丹用桂附而无金石

黄茂白术各半京附也 随西者半京附也 白芍药 当归各四两 黑附子入者炮去毒脐 黄米各一两，与麦附子同为末 生姜和 蜀椒各一两，出汗 茯苓二两 人参二两 桂去皮，辛者二两

上末之，粟米粥和剂为丸，如梧子大，食后酒下。 上粒

小丹有乳石以扶衰老者 气元者乳石 牛膝黄 肉苁蓉 菟丝子

酒浸 宿梓 五味子各五两 柏子仁另研 石制 巴戟去心 天门冬
 蛇床子炒 复盆子各 两 续断 泽泻 人参 土蜜瓶 远志去心
 菖蒲 桂去皮 山茱萸去核 白茯苓 杜仲性炒各 两 大雄炮去
 皮脐，一两 咸炼钟乳粉扶桑，两 续老 两服 两 忌者

末之，蜜为丸如梧桐子大，空心酒服十粒或八粒，去乳粉者十
 五粒，忌食辛牛葱 芜菁、韭 虚人多记去乳粉，倍地黄 虚人多
 忘倍远志 茯苓 伸屈人吸微倍复盆子 欲先补倍柏子仁，风虚倍天
 雄，虚寒倍杜，大便赤泄 倍茯苓，倍泽泻，取逆倍人参

后么子曰 南阳真人张仲景或人忘服燥烈之药，谓药势偏有所
 助，胜克流变则白病生焉 余师玄珠先生秘授保神方中，和畅荣卫药
 方 命曰松苗丹者，欲以彰微妙之旨 谓人若妄服燥烈药，乃阴苗
 之不长而根之者也 人年高或少而禀气受血不强 舍此 药而服尝
 者，是不松苗者也 余按玄珠君松苗丹，品凡五味，妙如 一，真祖脉
 祖脉，绵绵长，摩者也 其功用曰山南阳真人不哉？但恐传之不一，乃
 命制刚与世共之也

石渠阁精订摄生秘剖卷二

参苓白术散治脾胃虚弱 不思饮食

人参 一两 茯苓去皮 白术 一两 砂仁 微炒 甘草炙 山药炒 桔
 梗炒 薏苡仁炒 扁豆炒 莲肉去心

上等分为末，不拘时 白滚汤调下 二钱 忌生冷而食鱼腥

脾胃者土也 土为万物之母 诸脏赖土气受气于脾胃而土能强
 若脾胃 亏则众体皆无以受气，日见羸弱矣，故治杂症者，首以脾胃
 为主 然脾胃喜甘而恶苦，喜香而恶秽 喜燥而恶湿，喜和而恶滞
 是散也，人参，和口、甘草之甘者也，白术 茯苓 山药 莲肉，薏苡仁，
 甘而微燥者也 砂仁 辛香而燥，可以开胃醒脾，桔梗甘而微苦，甘则
 性缓，故为诸药之母附，芒刺森隆，则能通人气于地道矣

健脾养胃丸治脾胃虚弱，男女老少皆宜常服

人参五钱 白术 一两 白茯苓 广藜皮 当归酒洗 白芍药炒
 麦芽炒各 两 木香五钱 半夏曲 两 山药 两 枳实五钱

上为末，陈米糊为丸，如枣子大，每服 一钱，食后白滚汤送下

脾胃属土，故土为万物之母 母旺则众体皆强，母伤则众体皆

病。此系填辛凉以脾胃为占也。是天也，人参、白术以益其气，当归、白芍以滋其血，木香、陈皮以和其滞，麦芽、枳实以消其积，半夏、白芍以燥其湿。湿者燥之，积者润之，滞者和之，血主濡之，气主煦之，则不刚不柔，无过不及之患，脾胃既得其养，又安有不强健者哉。

调中平胃丸治脾胃虚弱，中气不调

人参 钱 黄芪蜜炙 钱 陈皮各 两 甘草蜜炙 苍术炒 厚朴姜汁炒 木香各一两

为末，陈米糊为丸，如椒目大，食后白滚汤下三钱，或一钱。

人参、黄芪、甘草，止温之品也。甘者中之味，湿者中之气，气味皆中，故能调补中气，而苍术、厚朴之苦辛，皆平胃中敦阜之气，陈皮、木香之辛香，能去胃中陈腐之气。夫敦阜之气中，陈腐之气去，宁有不调之中乎？

保和丸治饮食内伤，令人恶食者，此丸主之

山楂 两 神曲炒 半夏姜汁炒 茯苓各 两 萝卜子微炒 陈皮 连翘各五钱

上为末，水浸丸如椒目大，食后白汤下三钱。

伤于饮食，故令恶食。诸方以枳实攻之，是伤而复伤也。此药味中良补剂之例也，故曰保和。山楂甘而酸，酸胜甘故能入脾，甘之积，神曲甘而微，微胜酸故能化饱胀之赋。萝卜子辛而苦，苦下气故能化血物之滞，陈皮辛而香，香胜酸故能消陈腐之气。连翘辛而苦，苦泻火故能入肺，肺之热，半夏辛而燥，燥胜湿故能消水谷之滞，茯苓甘而淡，淡能渗故能利水伤之滞。如此，则脾胃之气复其和矣。

枳术丸治病消食，强胃健脾

白术土炒，一斤 枳实去穢，麸炒，八两

为细末，荷叶糊陈米饭为丸，如椒目大，白滚汤送下。

东北曰：白术苦甘温，其苦味除胃中之湿热，其甘温补脾家之元气，多于枳实一倍。枳实味苦温，泄心下痞闷，消胃中所伤。此药下胃，所伤不能即入，须一时许，食乃消化。先补虚而后化所伤，则不峻厉矣。荷叶状如仰盂，上开为盖，人感之生足少阳甲胆也。饮食入胃，营气上行，即甲胆之气也。荷叶至清而象风木，此气所感而胃气有不上升者乎？更以煨饭和药，与白术协力，逆养谷气而补脾胃，其利入矣。若用枳实下之，传变诸证，不可胜数。顾生微论。

香砂枳术丸破滞气，消饮食，开胃健脾。

白朮 一斤，土炒 枳实六两 木香 两，忌火 砂仁 两

为末，荷叶煨陈米饭为丸，如梧子大，白滚汤送下 一钱

枳朮丸止上饮食自伤 能则气阻，不能上行，怒则气鼓，对加逆上，必赖木香 砂仁苦以下气，温以和之，所以佐枳朮 味之不及，平肺肝两脏之有余 芳香之气神之所喜，经曰 寒者通之 此丸是已《颐生微论》

橘半枳朮丸健脾消痞利膈。

白朮 一斤，土炒 枳实八两 大腹皮炒 橘皮四两 半夏 两，土炒

为末，荷叶包陈米饭，煨干为末，糊丸，如梧子大，白滚汤下 一钱，或二钱 此丸用白朮以辅脾，枳实以消痞，烧饭取其香，以益胃，荷叶取其仰以象震 象震者 欲其升甲胆之少阳也 此易老 叶之方，今东垣本有之也 孰谓立方之旨易阙哉 加橘皮、半夏利其膈也 如此则清者升，浊者降，寒者通，湿者和，而脾胃复其常矣《医方考》

越鞠丸总治六郁，胸膈痞闷 吞酸水吐，饮食不化

苍朮炒 神曲炒 川芎炒 各等分 苍朮米泔浸炒 神曲炒 川芎炒，各等分

为末，神曲打糊为丸，如梧子大 空心白滚汤下 一钱，或二钱 血郁，红花汤下，湿郁，白芷汤下，热郁，黄连汤下，食郁，山楂汤下，痰郁，半夏汤下，气郁，木香汤下。

人之有郁气，犹大地之有事成冬也 不有以升之，则发育之令忘矣 人身中也可 日见此象乎？丹溪以香附主气，山楂主热，苍朮主湿，神曲主食，川芎主血，咸诸郁之总司也 《经》曰 木郁达之 火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之 治各异法，言可决途而取哉？

牛黄丸治男妇 清心，缓纵不遂，语言昏涩，痰涎壅盛，卒然仆倒，口眼相歪，手足挛搐，脊背强直，口吐涎沫，或心悸怔忡，健忘，癫狂，痰厥，舌强语乱，神不守舍 或歌、或哭、或痴、或呆，如见神鬼，或惊悸恐怖，心神恍惚，梦寐不安 或便热吐血，骨蒸劳损，及小儿五疳，吊，急慢惊风，潮热发搐，头目仰视，或痘疹郁结不出，发而为惊等证

当归 两五钱 川芎 两 钱 白芍 两五钱 人参 两 钱 白朮 两五钱 茯苓 两八钱 甘草五钱，蜜炙 山药七两 神曲 两五钱 枳实 两 钱 干姜炮七钱半 肉桂 两八钱 麦冬 两五钱 黄芩 两五钱 防风 两五钱 柴胡 两 钱 杏仁去皮尖，炒黄， 两 钱

五分 大豆黄卷 两七钱五分 白薇 两钱五分 蒲黄炒 钱五分 阿胶
炒 两七钱 犀角 两 为末 羚羊角 两 为末 牛黄 两 钱 麝香
两 冰片 两 雄黄水飞 八钱 大枣 百枚 蒸烂

除大枣 杏仁 犀角、羚羊及雄黄、牛黄、麝香、冰片四味为末，
入余药和匀，炼蜜与枣膏为丸 每两作十九，其用金箔 一 白四
一 为衣，川蜡包封收贮 每用 一 丸，或半丸，白滚汤化下，或姜汤、薄
荷汤俱可。婴儿 一 丸，分作四服

斯丸乃祛风化痰、理气调血之药 审有是症而用之，其功效如影
响也 若肺肺气虚而痰涎壅盛，肝脾血虚而燥热结，必当以固本为
主，不可泛用 恐虚其虚，而益其患也 治者慎之慎之

九制稀益丸治诸般风证，骨节疼痛，缓弱无力

稀益草不拘多少 此草处处有之，其叶似苍耳，对节而生，用五月
五、七月七日、九月九日采来晒干，铺入器中，用好酒浸尽，酒，蒸
之复晒，如此九次为度 上为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服 一 钱，温
无灰酒下

骨节疼痛 壅积也，壅者喜通 此物味辛甘而气寒 用九蒸九晒，
则其寒之滋味皆去，而气轻清矣 轻可以去实，盖轻清无碍
不入，故有透骨驱风，强健筋骨 若未加九蒸九晒，或蒸晒之数不满
九，滋味犹在，则不能透骨驱风而却病也 此阴阳清浊
之义 惟明者求之（医方考）

唐·陈士良使成纳 述稀益丸方云 昔有弟欣 年 中，中凡就
枕 年，白卧不晓 有道人赠针者 命服稀益丸必愈 依方修合，
与欣服，果如其言 今特奏进，奉旨 仁寿院详录

又知益州张咏述稀益丸表云 金陵银线，素银紫梗，对节五牛，蜀
马火牧，苍叶醺类苍耳 谁知全贱之中，乃有殊常之效 一服全白
服 眼目清明 至下服须发乌黑，筋力矫健 效验多端 有都押衙罗
守 中，风痺与 失音不语 一 与 一 服 其病立痊 又和尚智严 年七
，忽患偏风，口眼斜，时时吐涎，一 服，亦使得痊，今合白剂，
差职员史元奏进

愈风丹治诸风手足麻木，毛落眉脱，遍身痒疹，搔痒成疮

白花蛇 乌梢蛇 一钱蛇头尾各各 条 酒浸 一 日，去骨晒干为
末 苦参四两 为末 皂角五斤 去灰浆 以无灰酒浸 切取出 用水熬膏

以 蛇并苦参末，将皂角膏和为丸，如梧桐子大 每服 一 钱，

以玉屏风散而送下轻者 蛇得 其效，不必全也

初风者，入地系物之风，燥金之气也，故令痿而不散，燥而不湿，燥金之体也，故 客于入则营卫之行滞，令人不仁而麻木也 毛落眉脱者，燥风伐其营卫而表气不固也 遍身痒疹者，卫气下血俱病也 诸痛属实，诸痒属虚 燥风之痒，犹我有虫，而卫气之虚，不可驱也是证也，主燥剂以疏风，则反以助邪，往往血枯而死 故求其方润剂以止之 白芷 乌梢 土鳖 蛇者，血气之属 用血气之属以驱风，岂不油然而润乎？然其性中有毒，血气相求，自逐初风 毒舍之处，已不居然而效乎 皂角之性，善于刮身，则亦可以刮病 若参之性，善于去热，则亦可以去风 昔人存以防风通圣散，此乃止下之剂也，非治虚者所宜 今以玉屏风散更之，则黄芩可以排脓补表，防风可以利气疏邪，白术可以实脾而补肌 如此治法，可谓深得防风之奥者矣

朱珀益元散治男妇小儿六腑实热，上焦烦渴，心胸闷乱，精神恍惚，口舌干燥，便秘，赤色及中黄等证。

滑石一斤者 同 水飞，以两 甘草八两者 研极细， 两 朱砂透明者，研，水飞，二钱 琥珀真正者研极细， 钱

上各制净称准分两，配合和匀收贮，每服 钱 凉茶调服，或蜜水，或灯心汤俱佳。

益元散滑石六钱，甘草一钱者乃子白先生取易数，六一牛水 地六成之之义也，故名曰六一散，又名天水散 按滑石性寒而淡，寒则能清六腑，淡则能利膀胱，甘草性平而甘，甘则能缓火势，甘则能调卫气 朱砂之重，可以镇心 亦可以平火，琥珀之明，可以安神，亦可以利水，故非加 〔经〕曰 治温以清，凉而行之 故用凉水、蜜水、灯心汤是散易简而效捷 火证暑证用之神良 但于老弱阳虚之人宜少与也 此虚实之辨明者详之 否则弊碍之戒 恶乎不慎？

清气化痰九通治诸痰火证

陈皮 杏仁 瓜皮尖 枳实入糯米炒 黄芩酒炒 姜仁入油茯苓各一两 胆星 半夏研，各一两五钱

上为末，姜汁为丸，如梧子大，每服 钱或二钱，不拘时，白滚汤下。

气之不清 痰之故也 能治其痰则气清矣 是丸也，星夏所以燥痰湿，杏陈所以利痰滞，枳实所以攻痰积，黄芩所以清痰热，茯苓之由渗痰湿，若瓜蒌者则下〔利痰尔、方考〕

礞石滚痰丸治头风目眩耳鸣，口眼蠕动，肩棱耳轮痛痒，四肢游风肿硬，噎气吞酸，心下嘈杂，心气疼痛，梦寐奇怪，手麻臂疼，口糜舌烂，喉才或绕项结核，胸膈闷如气交纽，噎塞烦闷，失志癫狂，心下怔忡，喘咳呕吐。一切难名等证。

大黄酒蒸 黄芩去朽者，各八两 礞石煅，金色，一两 沉香九钱

为末，水跌丸，如椒目大，每服量人大小强弱用之

《微论》：痰不自动也，因气而动，气不自升也，因火而升。积久既久，依附肠胃，回痰滞，然后动作。大抵服罢，喉间稠粘摩塞，不利者乃痰气返上，药力相攻耳。少顷，药力既胜，自然宁贴。吴氏曰：是丸也，乃攻者之剂也，必有实热者始可用之。若与虚寒之人则非宜矣。又礞石虽始硝煅，必陈久为妙，若新煅火毒未除，则不宜服，慎之慎之！

三黄丸治：焦积热，上攻眼目赤肿，小便赤涩，大便结燥，五脏俱热，肠风痔漏等证。

黄芩 黄连 黄柏俱酒润，各等分

为末，炼蜜丸如梧子大，空心白滚汤下二钱，或一钱，忌煎炒椒姜辛辣物

少火之火，无物不生，壮火之火，无物不耗。《经》曰：壮火食气是也。故少火上升，壮火下降。今以一物降其无之壮火，则气得其生，血得其养而焦皆受益矣。故芩苦而枯，故清热上上，故连苦而实，故泻火于中。黄柏苦而润，故泻火下下。虽然火有虚实，是丸化可以治实火。若虚者用之，则火反盛，谓降多升闭也。月溪曰：虚火宜补，则虚实之辨若天渊矣。明者幸求之叶氏《医方考》

左金丸治肝经火实，左胁满痛。

川黄连六两，炒 吴茱萸一两，盐汤泡

上为末，水跌丸如椒目大，白滚汤下二钱

吴氏曰：肝木居于左，肺金丸于右。左金者，谓金令行于左而平肝木也。黄连善泻心火，不使乘金，则肺承清肃之令左行而肝木有制矣。愚谓心者肝之子也，实则泻其子，故以黄连为君。然肝喜疏泄，必佐以茱萸之辛，使其条达直通，无抑郁之患。辛者金之味也，辛以畅气，则治节收气化之权，而将无谋虑之失矣。《经》曰：佐以所利，和以所宜。左金丸之谓乎！

塞鼻五神丸治疫症一岁之中长幼相染者是也

东方 青黛五钱 麝香二分
 西方 白矾五钱 白芷一钱
 南方 官桂五钱 朱砂一钱
 北方 巴豆四十九粒 去壳 黑豆一十八粒
 中央 硫黄五钱 雄黄一钱

药各依方位，以磁盘盛之，于五月初一日虔诚安于本家，作祭神前，至初九日午时，共研为末，用五家粽角为丸，如梧桐子大，阴干收贮听用。凡遇患疔之人，于疔发之日清晨，用绵包裹，穿鼻寸，男左女右用之。

夫名疫者，天地不正之气也，人位胜复之气也，禽虫吐毒之气也。人乙之来，无人不受。壮者逸者巧者则不病，怯者劳者拙者遇之，则无形乙气由鼻而入，藏十分肉之间，与正气分争，则成疔矣。是此也，位按五方，药按五色，气按五味，月按五月，日按五日，药按五家，此既流布兼阴阳来之识也。故疔邪入于肝，则青黛之凉可以清肝，麝香之燥可以直透。疔邪入于肺，则白芷之辛可以透肺，矾石之燥可以清燥。疔邪入于心，则朱砂之重可以镇心，官桂之热可以益火。疔邪入于肾，黑豆之咸可以益肾，巴豆之腐可以泻邪。疔邪入于脾，则硫黄之温，可以建中，雄黄之悍，可以辟秽。以疫气无形，猝然而入，故亦就鼻而奉之。奉其窍，露其窍，固其必缺之道也。修剂之期必于丑者，病原于阴阳不正之气，故亦以阴阳之理配之。盖丑五者，中宫甲乙之数，勾陈之政也。疔气之变，虽有胜复亢制之殊，要皆北直而于位秉命之道也，故率以五数修剂焉。

木香槟榔丸治赤白痢疾，里急后重及肠胃积滞等症。

木香 槟榔 青皮去粗炒 陈皮去白 枳壳去瓤炒 牵牛
 炒 煨脂炒 莪术醋炒 当归酒洗 香附 人黄酒浸 黄柏炒 黄芩酒
 炒 黄连吴茱萸汤润土炒，各等分

上为末，水跌丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下二钱，八九减半，忌食生冷、肉食、大荤。

《内经》曰：虚浮所胜，才以苦热，故用木香，热者寒之，故用黄芩、黄连、黄柏，抑者散之，故用青陈香附，强者泻之，故用人黄、牵牛，逸者行之，故用槟榔、枳壳，留者攻之，故用莪术，燥者濡之，故用当归。是丸惟实者堪与，虚者非所宜也。

香连丸治下痢赤白，腹痛不绝，里急后重等证。

黄连 十两，吴茱萸十两同炒，主茱萸用黄连 木香四两八钱，不见火
土为本，醋糊丸如梧桐子大，每服 钱，小儿减半 白痢，泡淡姜汤送
下，赤痢，煎甘草汤送下，赤白痢，甘草姜汤送下，禁口痢，人参汤送
下。忌面食、生冷、大荤、辛辣

时至子夏，天道南行，属火而热，在人身则以应之 斯时也，不能
致通，多食生冷，则肠胃之司热相搏，壅郁成疾 不能宣通，发而为痢，
为性急速，故腹痛而后重里急 钱氏以黄连为君者，取其苦寒而折心
家之火，恐其大寒之性，凝而不行，故以茱萸之辛温制之 以木香为
佐者 盖以痢之为病，只是火之有余，只是气得以通利 焦之‘气’，而火
降矣 主能监制黄连 喜攻增气之变 夫是 物皆主直行而折，《经》
曰：有余者折之，此之谓也

戊己丸 治脾胃热泻不止

黄连十两 炒 吴茱萸炮 白芍药炒，各二两

土为本，水泻丸，如梧桐子大，白滚汤下 钱，或 钱

《色力考》云：热泻者 黄色黄褐，肛门欲涩止 若从火化，火能生
土，故用黄连以肠内而益土 脾酸从木化，木能疏土 故茱萸辛燥，能
疏亢盛之肝 芍药味酸 能泻土中之木 戊为胃土，己为脾土，用是
药以调脾胃，故曰戊己丸

四神丸 治脾肾俱虚，子后作为 不思食与不化食

肉豆蔻 二两 生用 破故纸四两 炒 五味子 二两，微炒 大茱萸五
钱 盐汤泡

土为本，红枣四十九枚，生姜四两片，用水煮，枣熟去姜，取枣肉
和药，捣为丸，如梧桐子大，空心淡盐汤送下

脾主水谷，又主升 虚则不能消磨水谷，而反行下降 肾主
便 又主闭藏，虚则不能坚固 便，而反为泄滑 夫肾水受时子了，弱
土不能禁制，故子后每泻也 肉豆蔻之温，可固滑而补脾，大茱萸
之辛温，可散邪而补土，五味子酸咸 可入肾而收敛，破故纸辛温，可
司本而益元 土受温补则燥能制水 水受温补则力能闭藏 子后之
泻，从可瘳矣。

枣矾丸 治谷疸，身目俱黄及黄胖等证。

绿矾半斤 火煅通红 枣肉 一斤，去大皮核捣烂 中胃散四两，为末

土用枣肉和绿矾末为丸，中胃散为衣，如梧桐子大，空心姜汤下
钱。

水谷凝积于中，抑遏肝肾之火，久久郁热，故身日俱黄。是丸也。绿矾咸寒，能软痰癖而胜虚热，枣肉甘温能益脾胃，而补肝宫，平胃散者，苍术、厚朴、陈皮、甘草也。苍术、厚朴，所以平胃家敦阜之气而除积饮；陈皮、甘草，以和胃，以和中，乃调胃之意也。

滋阴润肠丸治大肠秘结，血少肠枯，久不大便。

熟地黄 当归 熟地黄 生甘草 麻仁 生地黄 桃仁 皮赤 红花各一两 升麻 钱

为末，炼蜜丸如桐子大，每服一钱，白汤送下，虚弱者每服减钱。

秘结燥证也。有火燥，有风燥，有水竭之燥，有血虚之燥，人客养血治燥为上下。急燥攻下通肠为下下。然大肠得血则润，亡血则燥，故用熟地、当归，以养血。初燥动血，久燥血枯，故用桃仁、红花以么瘀，麻仁所以润肠。地黄所以通燥，血热则凉以生地黄，气热则凉以生甘草，微入升麻消其风热也。（经曰：燥者润之，此之谓也。医方考）

脾约丸治肠胃燥热，大便秘结。

麻仁一两，久有石内泡过。前次日筛下麻仁，约粒百粒。大黄四两 酒 桑 杏仁四两半 升麻半 芍药酒炒 枳实煨炒 厚朴姜炙 炒各一两

上为末，炼蜜丸如梧子大，白汤送下。钱

或云：曰约者，约束之约，又约束也。（经曰：饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五脏并行。今胃强脾弱，约束津液，不得四布，但输膀胱，小便数而大便硬，故曰脾约。麻仁甘平而润，杏仁甘温而润。（经）曰：脾欲缓，急食甘以缓之。（本草）曰：润可以去枯。是以麻仁为君，杏仁为臣，枳实芍药，厚朴苦温。破结者必以苦，故以为佐，芍药酸寒，大黄苦寒，酸苦通泄为阴。故以为使。升麻口，既云脾约，血枯火燥，金受邪而津竭，心窃脾之母，气以自救，金衰则土受木邪，脾失转输，肺失传化，理宜滋阴降火。金行清化，脾土健旺，津液既润，何秘之有？此丸惟热甚而脾实者相宜。热虽甚而虚者少服，恐反致式燥润之苦矣。（喻论）。

石渠阁精订摄生秘剖卷三

九龙丹治肾水不足，邪火摇动，精泄遗失之证。

枸杞子酒洗 金樱子焙 山楂肉炒 石莲肉炒 莲花须焙 熟地
黄煨膏 芡实粉炒 白茯苓 川当归等分

为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服一钱，空心白滚汤送下

精浊，肾液之病也。所以精浊者，心为也。动其心而大君摇，摇则精浊走失矣。所谓「不明则」官危也。其精浊与使浊不同，使浊是使溺，淫浊即膏淋证也。乃是胃中湿热，渗入膀胱，与肾经绝无相干。精浊则全系粘腻，虽不便溺，亦渐流而下耳。治此者，宜滋肾清心，健脾固脱。是丸也。枸杞、熟地、当归味厚者也，可以滋阴，滋阴则足以制阳光。金樱、莲须、芡实味涩者也，可以固脱，固脱则无遗失。石莲肉与寒可以清心，清心则浮火不熄。白茯苓甘平可以益土，益土则制肾邪，而山楂肉者，所以清阴分之障碍也。

喉闭丸治缠喉风，喉闭先胸膈气紧，蓦然咽喉肿痛，手足厥冷，气不能通，顷刻不治。

雄黄一钱 郁金五钱 巴豆二粒 钱 冰片少许 麝香少许

为末，醋糊丸，如麻子大，茶清下五分。如白缠喉塞用竹管纳药入喉中，须臾吐痰立解，未吐再服。

咽喉司呼吸，上升降，乃一身之机关，咽喉也。思则无任其初本而当急治焉者也。《经》曰：「足少阴所生病者，口渴、舌干、咽肿、」及痛。《喉科》曰：「邪客于足少阴之络，令人咽痛，不可纳食。」又曰：「足少阴之络，循喉咙，通舌本。」凡喉病，皆少阴之证。少阴之火，心如火也，逆冲上，到此咽喉之机关，则气郁结而不得舒，故成乳蛾、缠喉、双蛾、单蛾等危证。急治则生，缓治则死。是丸也。雄黄能破结气，巴豆能下翻痰，郁金能散恶血，冰片能透关窍，尽此四者，乃其通矣。丹溪翁生平不用劫药，然此丸者实不得已而用之。其亦行权之妙乎。

口糜散治口疮喉烂。

薄荷叶六分 川黄柏 青黛水飞，四分 白硼砂 分 朱砂水飞二分 冰片另研，一分

上为细末，用小磁罐蜜土收贮，每取少许，着于疮上良。

，疮本上湿热。湿热不入，必至阳蚀。寒可以胜热，苦可以坚肤，故薄荷、黄柏、青黛、白硼苦寒之品。乃朱砂者令其解热毒也。冰片者，令其散热结也。湿热既竭，而口糜自愈矣。

明目地黄丸即东垣益阴肾气丸治肾虚目暗不明

熟地黄四两 生地黄 干山药 山茱萸 当归 五味子 牡丹

皮 泽泻 茯神 柴胡各 两

。为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐汤送下 一钱，忌萝卜

精生气，气生神，故肾精一虚，则阳光独出，阳光独出则壮火食气，无以生神，令人目暗不明 一水曰 壮水之主，以制阳光 故用牛膝地黄、山萸、九味、当归、升皮、泽泻味厚之属以滋阴养肾，滋阴则火自降，养肾则精自生 乃山药者，所以益脾而培万物之母 茯神者，所以养神而生明照之精 柴胡者，所以升阳而致神明之气 一精明 一思虑曰 中年之后有目疾者，宜补不宜泻，可謂开斯世之蒙矣。东垣上丸其近之。

黄连羊肝丸治目红肿羞明 眵泪酸疼，瞳人昏重 睛珠疼痛，眼睫无力，常欲垂闭，不敢久视，久视则酸疼及生翳，浮热等证

黄连 一两 白猪羊肝 具

先以黄连研为细末，将羊肝以竹刀刮下如网，除去筋膜，入搗盆中研细，入黄连末为丸，如梧桐子大，每服 一钱，茶清白汤任下 忌肉及生冷。

斯丸以黄连除热毒，明目为君 以羊肝，肝与胆合，入肝经为使，不压燥毒者，金克木 肝乃木也 一有金气，肝则畏而不受 盖专治肝热之药，非与群药得此也，肝受邪者，并皆治之，除机后微机。

千金磁朱丸治冲水宽人渐散 昏如雾露中行，渐将空口有黑花，渐睹物成 一体，久则光不收及为障，冲水淡绿色，淡白色

磁石煨甘者 辰砂透明者 神曲真正者

先以磁石洗 火中煨，醋淬十余次，晒干，另研极细 一两，辰砂另研极细 一两，牛神曲末 一两，水和作饼，煮浮为度，拽入煎药，炼蜜为丸，如梧桐子大 空心白汤下 一钱 一食后每服十分，日

以磁石辛咸寒镇坠肾经为君 令神水不外移也，辰砂微甘寒 镇坠心经为臣 肝为其母 此子能令母安也，肝安则 一明 神曲辛温甘，化脾胃中宿食为臣，生用能发其生气，熟用者欲其暴气也 服药后解视不见，仰视渐睹星月者，此其效也 亦治心火乘金，水衰反制之病 久病暴发者，服之则水不更耗 空心服之，午前更以 一解夜光丸上之（原机后微） 磁石滋水入肾 朱砂泻火入心，加神曲专入脾胃，乃道家黄婆媒合婴儿姹女之理，加沉香升降水火无伦（证治准绳） 磁朱丸主明目，百岁可读细字书，常服人益眼目（龙目论） 古人于肾虚及种子方中，每用磁石，近代泥于金石之说，多不知用 然

磁石性能引铁，则用之者，亦是假其引肺金之气入肾，使其子母相生，水得金而清，则相火不攻自去矣。呜呼！医之神妙，在于幽微，此言可与知者道也（《医方考》）。

石斛夜光丸治内障初起，视觉微昏，空中有黑花，神水变淡绿色，次则视物成二，神水变淡白色，久则不睹，神水变纯魄，及有眵泪翳遮等证。

人冬^大 人参 茯苓各^两 麦门冬^大 熟地黄 生地黄各^两 蔓丝子酒浸^焙 甘菊花^大 草决明^炒 杏仁^{去皮} 枸杞子 牛膝酒浸^{各七钱半} 五味子 白蒺藜^炒 石斛^各 肉苁蓉 川芎 甘茯苓 枳壳^炒 青箱子 防风 黄连 乌犀角^镑 羚羊角^镑 各五钱

为末，炼蜜丸，如梧桐子大，每服一钱，温酒或盐汤，或白滚汤任下。

此丸滋补药也。补上治下，利以缓，利以久，不利以速也。故君以人冬、人参、蔓丝子之通肾安神，强阳填精也。臣以五味子、麦冬、杏仁、茯苓、枸杞子、片蓀、牛膝地黄之益气除湿、凉血补血也。佐以白蒺藜、茯苓、石斛、肉苁蓉、川芎、甘草、枳壳、山药、青箱子之治风打虚，益气分毒也。使以防风、黄连、草决明、乌犀角、羚羊角之攻毒泄热，解神明也。阴毒不能配阳之药，亦最宜服。此从则顺之治法也。然必兼千金磁朱丸服之，庶易效（原机启微）。

千金补肾丸治一切耳聾证

人参 黄芪^炙 当归酒洗 山茱萸^{酒洗} 牡丹皮 白芍药^炒 桂心 远志^{去心} 巴戟天 蔓丝子酒洗 细辛 肉苁蓉 附子^制 熟地黄 蛇床子 白茯苓 甘草^炙 干姜^炮 泽泻 石斛各^两 石菖蒲 防风 各五钱 羊肾一枚 重汤煮烂捣为泥

为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心温酒送下三钱。

耳以司听，惟听勿聪也。君子有思聪之贵者，胡然而使衰如乎？故取千金肾气丸，以开斯世之聋聾。按《千金》云：劳聾、气聾、风聾、虚聾、毒聾、久聾、耳鸣者，此方主之。劳聾者，劳火鼓其听户也，气聾者，经气闭塞于听户也，风聾者，风热闭其听户，虚聾者，气血虚耗而神不用也，毒聾者，脓血障碍，妨于听户也，久聾者，病非一日，邪气凝聚也。凡是聾者，势必耳鸣，故总系以耳鸣也。味之甘者，可以补虚，亦可以却劳，人参、黄芪、羊肾、山茱、地黄、蔓丝、巴戟、苁蓉、泽泻、芍

药、当归、茯苓、甘草均之味甘之品也，能疗虚劳、劳伤；叶之辛者可以驱风，亦可以顺气，防风、细辛、羌活、苍术、远志、升麻、白芷均之味辛之品也，能疗风、毒、风毒性之毒者，可以升结毒，亦可以疗久痹，蛇床、桂心、附子、土姜均之辛温微毒之品也，能疗毒毒、久毒。如是听户开而复其聪矣。

青娥丸治肾虚腰痛

破故纸酒浸少时略炒 补骨脂酒浸少时略炒 杜仲姜汁炒断丝 牛膝酒浸 黄柏盐水炒 知母酒浸炒 各四两 胡桃肉去皮炮，八两

上为末，蜜丸如梧桐子大，空心盐酒下一钱

肾，坎象也，水火并焉。水衰则阳光独治而令肾热，火衰则阴翳袭之，令肾寒，水火俱衰，则土气乘之，而邪实于肾，均之令人腰痛也。是丸也，故纸、补骨、胡桃味厚而温，黄柏、知母、牛膝味厚而寒，温者可使养阳，寒者可使养阴，均之味厚，则均之能走下部矣。若取辟者，苦燥之品，足以利水上之邪，而平其火也。曰青娥者，涵阳之坎也，假之以名，斯丸明焉矣，大水火之真尔，改方考。

化虫丸治一切虫病，大者即下，小者化为水

鹤虱一两 苦楝根白皮一两 枳实一两 使君子肉五钱 枯矾二钱五分

上为末，米糊丸，如梧子大，大人强弱用之。

为司者，必欲去夫蠹固之小人，为医者，必欲去夫蠹身之虫物，此化虫丸所辟制也。《经》曰：肠胃为市，故万物不包，无物不容，而所以化生诸虫者，犹腐草为萤之意，乃湿热之所生也。是虫以湿热为巢穴，鹤虱等七味皆有杀虫之能，去其湿热，能直捣其巢穴矣。古人率单用之，今乃类聚为丸，其亦保安之策也。虫类多种，沿名不同，此丸无所不宜。虫积之忌以也，但服之得法，无不神验。须初、中、末，虫入回上，宜先饿半日，而使虫饥，次早五更，用油煎肉一片嚼之，虫闻肉香，头皆向上，随以药服之。须臾，或葱、或白汤助药力下行，则虫尽下矣。

痔漏丸治一切内外痔漏及诸般瘰癧

鱼鳔西州明净者 黄蜡四两 明矾 两研末 朱砂 两研末 珍珠 五钱研末 象牙九钱研末 先将鱼鳔酒煮极烂，拌如膏，入蜡化尽，离火入矾，并朱砂、牙末和匀，丸如梧桐子大，每服一丸，空心酒送下。

瘰癧者 瘰癧之事也。若子孫之 然擇疾而疔，非仁人之用心也。故曉時漏丸以拯夫世之苦。瘰癧者，接時之為病，歸于二情為傷，五臟外攘，飢飽不節，勞役異常，兼之酒色厚味所致也。生于肝，之外者，名外瘰，生于肝內之內者，名內瘰。初起即一疾治，匪免后患。人反以心惡不足恨，延遲日久，變為瘰癧，始乃倉忙求治，或治又不如法，往往喪從孔出，血從竅流，釀成莫救之禍。惜哉！惜哉！千起一而心惘焉。對遍訪名流，得傳是方，制人行人，輒皆奇效。是丸黃蠟、明礬為解毒生肌之聖藥，加朱砂、牙末其功更倍之矣。用色蠟為君者，取其味厚滋補而有收固不漏之又焉，且丸乃針挂線爛藥之險，重舉命者亟宜服之。

朱珀蠟硃丸治癰疽、發背、惡瘡、惡漏

黃蠟 兩 明礬 兩 朱砂 錢要者磨者 欺珀 錢要真者 先將蠟熔化，盛火少溫，入接細硃末及朱珀末和勻，丸如梧子大，食前溫酒下三十丸。

此丸不惟定痛生肌，而且消毒化膿，及內消排膿托里之功甚大，并一切惡瘡、惡漏服之，其毒即解。薛立齋先生云：此為外科之聖藥也，服至四九兩之，愈見其功矣。薛氏失案。

小牛黃丸楊梅、結毒、惡瘡、惡漏皆可治之 大有神效

牛黃 錢 珍珠 錢 琥珀 八分，要真者 朱砂 錢 要真者 雄黃 錢，要真者 滴乳石 錢 要真者 乳香 錢，去油 沒藥 錢，去油 母丁香 錢 沉香 錢 麝香 分 當歸尾 錢五分 白芷梢 錢五分 人參 錢

各制為細末，老米飯為丸，如粟米大，每服一丸，空心早晚各一服，以滾淡土茯苓湯送下。

此丸以牛黃、朱砂、雄黃解其毒，以珍珠、琥珀、滴乳石其肌，以乳香、沒藥解毒生肌，兼之止痛，以麝香、沉香、丁香通竅，更以諸藥入于毒所，血凝氣滯始結成毒，故以當歸尾消其血之凝，白芷散其氣之滯，又以人參扶其正氣，所謂正人進而邪人退矣。如此為治，厥疾可有勿藥者哉！

衛生寶 名玉樞丹，名紫金錠 名萬病解毒丹，名神仙太乙紫金丹 解諸毒，疔諸瘡，利關節，治百病。內可以服，外可以敷，隨症調引，起死回生，真為衛生至寶。

茨菇係名金燈籠，叶似芋，花似灯笼，色白，一有黑點，結子一棱。

日开花，于结子四月初霜始即挖，是时霜性毒甚，假使有毒老鸦蒜，但蒜无毛，蒜蒜有毛包裹直劈，去皮洗净焙干。西川文蛤一名五倍子，破洗刮净，焙干。西红芽人戟根紫大者为上，江南土大戟次之，去其根洗擦净焙干。两五钱。北方福大戟色白者人咬来反能伤人，唯弱人慎之！慎之！千金了。名钱随子去元桃色之者用纸包裹，变换数次，去其油，以色白成霜为末。两真麝香抹白毛皮元，研两。方加金箔，半黄珍珠，琥珀，朱砂，雄黄，乳香，没药各一钱。特嘉之日八月玉瓶丹。

制法宜端午七夕重阳，或入月姥黄道吉日，修合。预期数日，前斋戒沐浴，于静室焚香，将诸药各为细末，用新器盛，纸盖，至期风与除疫药品，并诸入地毕，配合分两，搅和数白次极匀，仍重罗一遍，方用糯米浓饮调和，土木白为，炸数千下，极光润为度。每钱一钱，每服一钱。病势重者连服，通利一行无妨，用温粥补之。要在处心至诚，极其斋洁，如法修制，毋令丧服礼气，如人鸡犬见之。

治一切饮食药毒，虫毒，瘴气，恶菌，河豚，吃死牛或蛇鼠等诸毒，并水磨服。南方虫毒触伤伤人，才觉意思不快，即磨服一钱，或二钱，或三钱，随下便愈。诸虫肿胀，人发痒，汤下。一物年发痒，刮口疮，天蛇入，无名火，毒等诸恶症。诸风瘰疬，亦肿未破时，及待疮，并用无灰酒磨服，再用凉水调涂疮上，日夜各数次，觉痒即消。已溃者，亦调分数。阴疽一症，伤寒心闷，狂言乱语，胸膈中痞，邪毒未发，口舌下者，及痘疹喉疳，跌打风，凉水调荷心叶磨服。传尸劳瘵，用檀香汤磨服。昔有兄弟五人，已死者一，遇一异人，令服此药，遂各起。一。

下恶物如豚状，下死虫如蛾形，并俱复生。心气痛并诸气，用淡酒或淡姜汤磨服。久近痼疾，临发时东流水煎桃树枝汤磨服。亦白痢疾，泄泻肚腹急痛，霍乱绞肠痧等证，及诸痰证，并用薄荷汤磨服。男妇急诸邪邪，胸膈乱走，鬼交、鬼胎、鬼气、血乱失心，羊儿猪癫等风，中气、中气、口眼歪斜，牙关紧急，语言蹇涩，筋脉挛缩，骨节风肿，手足腰腿周身疼痛，行步艰辛，及诸痰证，并用暖酒磨服。白痢病水已死，心火暖者，假死或鬼迷死，未隔宿者，俱冷水磨灌下。年深日久头痛，或太阳痛者，用酒入薄荷叶研烂，敷纸贴太阳穴上。牙痛，酒磨涂及含少许，良久吞下。小儿急慢惊风，方药五痢，脾病黄肿，葱椒捣细，牙关紧急，并用蜜水薄荷心叶磨下及擦。量儿大小，一钱作一服。妇人女子经水不通，红花汤下。孕妇及脾胃勿服。打扑伤损，炒松节，淡酒磨服。烫火伤，东流水磨涂。恶虫鼠人所伤，冷水磨涂，淡

酒磨服。牛马六畜中毒，亦以此救之。

按斯丹毒味，皆解毒却病已生之圣药也。名之曰玉，曰金，冀其惟珍惟宝。凡缙绅赴任，将帅行兵，主商外出，贫富居家及游燕都下，陕闽浙广云贵等处者俱宜携之，以自卫，兼可转赠以救人，制以备急，防功已茂，鲜哉！方为山茨菇、千金子皆有了可种，有志济世卫身者，当留意焉。

八珍益母丸治胎前产后诸虚百损，月事不调，子宫虚寒，久不受孕，此药行气养血，调经种子，妇人百病俱宜服。

当归酒洗 一两 芍药炒 一两 芍药炒 一两 怀熟地 二两 人参 一两 白术炒 一两 茯苓 一两 炙甘草 各附分四分 益母草 一两 制附片 一两 阿胶珠 一两 益母膏

上味，分量随证加减，各制为末，入益母膏，加炼蜜为丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下三钱。

《易》曰：坤道成女。又曰：至哉坤元，万物资生。坤则女道贵生育也。欲其生育，必使阴阳和，气血调，乃能有济，何也？盖气为卫，血为营，阴阳和，此人身之两仪，生化之原也。纯阴之物则独阴不长，纯阳之物则孤阳不生。一方合用，则气血有调和之益，而阴阳无偏胜之虞矣。香附引气生血，解郁散结，阿胶调经理血，治带下崩，益母膏者活血行气，有补阴之功，凡胎前产后有诸虚者，气血也。胎前无滞，产后无虚，是其行中有补矣。命名益母者，所以利有子也。

调经种子丸治妇人月事不调，久不受胎。

当归酒洗，四两 川芎酒洗 一两 白芍药炒 一两 白芍药炒 一两 熟地黄四两 白术炒 一两 茯苓 一两 人参 一两 甘草炙，一两 制香附 一两 阿胶炒珠 二两

为末，炼蜜丸，如梧桐子大，空心白汤下三钱。

无极之真，五之精，妙合而凝。莫道成男，坤道成女。女以坤道，故治妇人者以阴为主。方其七而入癸至，月事以时下者，女子得坤之阴，调中必有阳，故以七为纪。七而入史，七而入癸至也。人受天地之气以生，故能克肖天地。月入之阴也，以方而盈，以月而亏，故女子之血，亦以一月而一下也。血之下也，同十月，故名之曰月事。《经》曰：月事以时下，故能有子，是以月事不调者，宜服此丸，使月事调匀，则阴阳和而万物生，有子之道也。是丸也，当归、芍药、地黄皆味厚之品也。味厚为阴中之阴，故能益血。拆而论之，

当归辛温能活血，芍药酸寒能敛血，熟地甘濡能补血。又曰：当归入心脾，芍药入肝，熟地入肾，乃月芎者彻上彻下而行血之气者也。此四物所以为女之要药。而调月者，必以之为程规。又用人参、白术、茯苓、甘草以养阳也。所以必兼养气者，太极之妙。阴生于阳故也。至于香附开其郁结，阿胶益其阴血而调经种子之术，可谓尽美而尽善矣。

保胎丸治妇人怀孕，气血虚弱不能荣养，面黄，呕吐，精神倦怠，四肢无力，或寒热往来，头昏眼花，胸膈不宽，不思饮食，恐动其胎，最宜服之，万无一失。

人参五钱 白术十炒 白茯苓各二两 甘草七钱炙 当归酒洗二两 川芎酒炒八钱 白芍药二两炒 怀地黄二两 西药成膏 艾叶二两 黄蜡 香附四制 陈皮各二两 砂仁五钱 条黄芩酒炒 炒阿胶各二两 益母膏四两 红枣肉四两 川蜜八两

上为末，红枣肉、益母膏炼蜜为丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下一钱。

气血虚则胎不安，气血热则胎不安，气血滞则胎不安，不安则难乎保矣。是以以西药、西物补其气血之虚，条黄、阿胶清其气血之热，艾附砂陈行其气血之滞，红枣肉益脾虚，则补其母，益母膏益母所以利了也，保胎之道毕矣。

达生散治产难如神，临月服之，令人易生。

人参五钱 白术十炒 甘草炙 当归 白芍药 紫苏 陈皮各二两 大腹皮二两 黑豆并洗净晒干用

上散，每服一两，水煎服。

生不必催也，催之则宋人之概前耳。非徒无益而又害之也。然产难之故，多是气、血虚，或营卫滞滞使然。凡临月之际，预服达生散为良。盖是散用参术甘草益其气，用当归芍药益其血，用苏陈腹皮流其滞气，血不虚不滞则其产也。犹之达矣，奚用催乎？《诗》曰：言弥厥月，血余如环。朱子曰：达生易生也。达，小羊。羊子易生而无留难，故普医以达生名其散也。

崩漏方治妇人经血崩漏。

羌活 秦本 防风各二两 肉桂夏勿用 秋冬用 白术十炒 当归 黄芩炙 柴胡各二两 人参 熟地黄 川芎各二两 细辛二钱 白芍药炒 红花各五钱 独活附子炮去皮脐 甘草各二两半 桃仁去皮

实 百枚

上为末，酒糊为丸，如梧桐子大，空心温酒送下 一钱，或淡淡醋汤亦可

气血人身之阴阳也，阳主升，阴主降。阳根乎阴，阴根乎阳，动静互为其根，则升降循经而行，无崩漏也。若阳有余则升者胜，血从上窍而出，阳不足则降者胜，血从下窍而出。是丸也，附子、肉桂、人参、黄芪、白术、甘草壮阳益气之品也，羌活、独活、柴胡、葛本、防风、细辛、川芎升阳举经之品也，当归、芍药、地黄、红花、桃仁、茜胡入血之品也，升阳则气不逆，举经则血不陷，滋阴则血不燥。人如是则血为气之主，气为血之卫，血营于中，气卫于外，升降上下，循乎经矣，胡然而病也？《医方考》

带下丸治妇人赤白带下，此丸神良。

马毛 一两，叔和俱火 炙至 毛灼白带 亦马毛所赤带 龟甲四两，醋炙 鳖甲二两，醋炙 牡蛎二两，火炙

为末，醋水跌丸。如梧桐子大，每服 一钱，温酒送下，日 服 一 方为散，每服方寸匕尤佳

气陷于下热则白带，血陷于下热则赤带，以凉药治之，则水谷之带留而不行，以利药下之则流注之中，又伤其下，皆非治也。马得乾之刚，毛得血之余，血余可以固血，龟甲可以利气，固血则赤，利气则白愈。此用马毛之意也。龟鳖牡蛎外刚而内柔，属之象也，入其柔而一其刚，故可以化症，可以引气。化症则赤白之盛带者复中留，引气则营卫之行不复陷下，营不陷则无赤，卫不陷则无白矣。

小儿至宝丹治小儿惊风吐泻，及一切诸疾皆良

七气散五两 妙香散五两 六 散四两 胆南星 一两 上为末，炼蜜为丸。如龙眼核大，朱砂为衣，每服量儿大小加减丸数，随证用引研服

感寒夹惊发热葱豉汤下 伤食吐泄滑泻姜汤下 赤白痢陈米汤下 大便秘结火麻仁汤下 大便赤涩车前子汤下 发热薄荷汤下 烦渴灯心汤下 霍乱紫苏汤下 喘咳麻黄杏仁汤下 积聚腹痛姜汤下 急惊搐搦薄荷汤下 慢惊人参白术汤下 疳积身瘦肝大手足细，大便泄泻，大便如虫陈米汤下 诸病无精神，少气力，不思饮食，姜枣汤下。

此丹乃先贤取 一方配合而成以拯万世之婴儿，真微妙秘诀也

心气汤者 莖术 两 益智五钱 熟皮 两 棱五钱 桔梗五钱
甘草 钱 枳实 钱 茯苓 两 黄芪五钱 青皮 两 藿香五
钱 消补兼行之剂也 妙香散者 木香六钱 远志 两 麝香五分
朱砂 钱 川药 两 粉草 两 白术 两 人参 钱 安神正气
之法也 六 散者，带有六两研末，甘草大者飞过 甘草 两 人
生水，泡六成之之又也，惟胆南星者治痰痰尔 如此妙合成丹，随证
调引，病如慈宝要之术全矣，故曰至宝丹。

抱龙丸治小儿惊风，潮搐，四时痘疫，身热昏睡，痰涎壅盛，风热
喘嗽，烦燥不宁，并痘场欲出，先发惊搐，及虫蝎 中毒等证，并立投
服

入竹黄 两研细 胆南星 人参大者另研细末 辰砂研极细水飞净
雄黄另研者研极细 珍珠另研者研极细 琥珀另研者研极细 沉香不
见火为细末 檀香不见火为细末 木香不见火为细末 真麝香研各 钱
金箔一十四叶为衣

木香十枚磨为丸，如芡实大，外用蜡皮封之 每服 丸，白滚汤
化下，婴儿半丸

抱者，保也 龙者，肝也 肝居东方青龙木，木生火，谓生我者父
母也 肝为母，心为子，母安则子安 况心藏神，肝藏魂，神魂既定，
惊从何生？此抱龙丸命名之又也 《经》曰 明可以安神 故用琥珀、
珍珠 重可以入心，故用辰砂 金箔 气可以利窍，故用沉香木
片温可以固元，故用人参 辛燥可以升痰，故用南星 寒凉可使清
热，故用竹黄 是丸化痰祛邪，清热之功居多，虽胆心实热而致者服
之殊效 若脾肺虚热，而见昏睡 痰嗽者当用调补元气之药为良也

肥儿丸治小儿疳积神良。

黄连制 芦荟 青皮大者炒 陈皮 神曲炒 麦芽炒 棱炒
莖术制 肉果 槟榔 白豆蔻 使君子 沉香各十钱 木香 虾蟆
灰各一两

为末，神曲糊丸如麻子大，每 丸米饮下

《微论》曰 卫气少而寒气乘之也，卫气微而饮食伤之也，外乘
内伤，酿而成之也，父母以其纯阳也，故深冬不为裘，母以其患风邪，
故盛夏不解衣，父母以其数饥也，故伺其饥食之，父母以其或渴也，故
乳后更饮之，父母然而为父母者，又不审其寒暑饮食也，故寒而不为
暖，暑而不能凉，饮而不全渴，食而不及饥 而小儿幽玄僻默，抱疾而

不能自食，故外乘内伤内循渐渐，酿而成疴也。渴而易饥，能食而瘦，腹胀不和，作酸酸声。以上之证，治勿早，早则危也。今以肥儿丸主之，发热作渴而黄肌瘦，除疴短气，发怒作泻，这不为稿乎？是丸皆去积健脾之品，服之自然盎然，涣然润色而肥腴矣。

摄生秘剖卷之三终

石渠阁精订摄生秘剖卷四

龟鹿二仙膏治虚损精极者，梦泄遗精，瘦削少气，目视不明等症。久服大补精髓，益气养神。

鹿角一斤 龟板一斤 枸杞子六两 人参二两

将鹿角敲碎，龟板打碎，长流水浸一日，刮去垢，用砂锅河水，慢火龟眼易，桑柴煮。昼夜不可断火。当添热水，不可添冷水。一日取出晒干，取为末，另用河水将末并枸杞、人参又煮一日，滤去渣，再慢火熬成膏。初服一钱五分，渐加至一钱，空心酒服。

精气神人身之三宝也。精生于肾，气生神，是以精极则无以生气，以致瘦削少气。气竭则无以生神，以致目昏不明。鹿得天地之阳气最全，直通督脉，主于精者，故能多淫而寿。龟得天地之阴气最厚，直通任脉，主于气者，故能伏息而寿。其角与板又其身聚精气神之最胜者，取而为膏以补之，所谓补以类也。盖一物气血之属，又得造化之玄微，异类有情。竹破竹补之法也。人参为阳补气中之性，枸杞入阴，补神中之火。是膏一阴一阳，无偏攻之忧。入气入血有和平之美。盖是精日生而气日旺，而神日昌，世几享龟鹿之年矣，故曰一仙。

琼玉膏治咳嗽神良

生地一斤 白茯苓二两 明胶按本 人参一两五钱 研极细末 白蜜八两

以地黄将河水熬汁去渣，入白蜜再熬稠。方下参苓末，和匀入磁瓶，用绵纸数层加纸封紧瓶口，入砂锅内，以长流水淹没瓶颈，用桑柴火煮一日，取出，换油纸封口，以蜡封固，悬井中一日，取起仍煮半日白汤服。

咳嗽者，有肺无痰之名也。火乘于肺，喉咙淫淫而痒，故令有痰。肺原上脾者有痰，病不露于脾故无痰也。《易》曰：燥万物者，莫希乎火。相火一旺，则五液皆涸，此下咳之辞也。故丹溪以地黄为君，令

水盛而火自息也。损其肺者，益其气，故用人参，以鼓生发之元。虚则补其母，故用茯苓，以培万物之本。白蜜为白花之精，味甘补脾，性润悦肺，且缓燥急之火。四者皆温良和厚之品，诚堪保重。郭机曰：起自仇参，珍赛琼瑶，故有琼玉之名，小人知所珍也。

十珍膏主滋阴降火，养血清肝。

怀生地 一两 酒洗 当归身 五钱 酒洗 白芍药炒 知母盐酒拌炒
牡丹皮蜜炙炒 地骨皮炒 天门冬去心 麦门冬去心 各 两 人参
去芦 生甘草各五钱

上味用水二斗，煎一斗，去渣熬成膏，随意服。

人阴虚者未有不火动，苦寒直折之药惟初起，元气未虚，势力强隆，脉鼓而数者，暂取治标，稍久涉虚，便不可服。上太仆曰：治热未已，而中寒更起，此足太阴伤而绝肺金，中府之虚矣。斯以地黄为君，知母臣，壮人 之水，以制内丁不与之真争也。当归、芍药以沃厥阴，肾肝同治之法也。水衰则火旺，是以 皮为监制。火盛则金衰，是以 冬为屏障。人参补金位之母，甘草生用所以禁令承使，奔走赞成者也。

二冬膏清心润肺，降火消痰。

天门冬去心，一斤 麦门冬去心，一斤

冬入砂锅水煎，取汁再将渣水煎，以无珠为度，入蜜熬成膏，空心白汤下二三匙。

人之 一身，阴常不足，阳常有余，况保养者少，作劳者多。真阴既亏，邪火必旺。火旺则阴愈消而虚损痰咳、烦渴热燥等证作矣，故宜常滋其阴，使阴与阳齐，则水能制火，而木升火降，斯无病矣。是膏用人冬消金降火，益水之源，故能下通肾气，以滋阴。《仙书》极赞其御寒辟谷御女延龄，其 养生 诚为珍品。盖肾主津液，燥则凝而为痰，得润则肺不燥而痰自化，亦治本之法也。更以麦冬气薄主升，味厚为阴，有清心润肺之功，堪与入冬相并而施奇泽，以满其枯槁焉。

杞圆膏枸杞子去蒂五斤 圆眼肉五斤

上 味为 一处，用新汲长流水五斗，以砂锅桑柴火慢慢熬之，渐渐加水，煮至杞圆无味，方去渣不用。再慢火熬成膏，取起，磁罐收贮，不拘时频服二三匙。

心主血，脾统血，肝藏血，思虑动劳则血受伤，因而不运，血不足则虚火起，而烦燥。肾水日见衰竭矣。兹取圆眼肉，甘温濡润之品，甘

温可以补脾，濡润可以养心。枸杞子味厚气平之品，味厚可以滋阴，气平可以益阳，血不足而益阳，此太极之妙，阴生于阳也。阴阳和，水火济，心肾时交则阴血自生而常足矣。

参朮膏治虚弱之人，脾胃与损或泄或痢

白朮十斤，八两。人参去芦，麝香炒，各四两。莲肉去心皮，黄良蜜炙，各一两。白茯苓去皮，一两。神曲炒，一两。泽泻，甘草炙，各一两。

用水一斗，煎十去渣，再熬成膏，白汤下日三。

《经》曰：清气在下，则生泄；浊气在上，则生胀。此特于虚，升金亦薄，遂失其升降之常耳。《经》曰：脾欲缓，急食甘以缓之，所以泄之。白朮苦甘，是以为君。东垣曰：脾胃虚则气不足。人参甘温补气，是以为臣，气不足者肉分不生，故佐以黄茂，土虚则不能生金，故佐以茯苓。虚则补其母，故佐以莲肉。土恶湿，虚则水寒于湿，故佐以茯苓、泽泻。土虚不能散精输肺，故佐以神曲，通五方之气于太阳。和诸药之性而无性者，甘草为使之力也。

山苏膏白苏，白水也补胃健脾，和中进食

白朮十斤，白蜜一斤

将白朮先煮粥汤，待冷浸一宿，用陈壁土性蒸透，再以米粉又拌煮，刮去皮作切片，晒干听用。将水白碗，桑柴火煎取一斗碗，加白蜜熬成膏，每服一酒杯，淡姜汤点服。

太阳主生化之元，其性喜燥，其味喜甘，其气喜温。白朮备此者，故为脾胃要药。配以白蜜，和其燥也。且甘味重，则脾速。陶氏谓云：绿叶抽条，紫花标色，白郊外郊，六腑内克，不荣火谢，尽采撷之难记，一移申穷淋漓之剂。味重金浆，芳喻玉液，太乙九故而得此降膏者哉？

玄及膏玄及五味子也治火嗽梦遗精滑，更能强阴壮阳

北五味子一斤，水浸一宿去核。白蜜三斤

五味子入砂锅加河水煎之取汁，又捞渣再煎，以五味为度，入蜜微火熬成膏，空心白汤下二三匙。

北方之令主收藏，神气虚怯则不能收敛。五味味酸，酸者束而收敛，能固耗散之精。有金水相生之妙。况酸味正入厥阴，厥阴偏衰疏泄，乃国魏救赵之法也。一物单行，功专力锐，更无监制，故为敛神速。元和纪用经之玄及散，厥有旨哉。

养生主一名固元酒此酒补心肾，和气血，益精髓，壮筋骨，女五

脏，旺精神，润肌肤，驻颜色。

当归身酒洗 一两 圆眼肉八两 均杞子四两 甘菊花半蒂 一两
白酒浆七斤 好烧酒一斤

上四味，用 绢袋盛之，悬于坛中，再入 酒，封固，寄月余，不拘
时随意饮之，甚有利益。

唐子西名酒之和者曰养生一 酒之劲者曰齐物论 然则补益之
酒贵纯和也 是酒也，当 补血奇珍，圆眼养心佳果，枸杞子扶骨，酒
之有人杖 上菊在益寿，名之传延年 酒浆之甘厚肠胃而润肌肤
烧酒之辛，行药势而通血脉，且其配合性纯和，味甘美，诚养一 也
若人 酒无度，醉以为常，亦反致疾耳 此大禹所以疏仪狄，周公所
以善酒诰 虽为败德之防，亦寓醒醉之戒 邵尧夫云 美酒饮教微醉
后，此得饮法之妙 所谓醉中趣，吾中人者也 斯尽养生一 之旨矣

百花如意甜露此配益肾补精，圣阳久战，其式品味不燥不热，
真房术中之绝技也。

角沉香 一两 玫瑰花 一两 蔷薇露 一两 梅花露 一两 桃花露
一两 佛手花 一两 核桃肉八两 白酒浆五斤 好烧酒五斤

上味，用 绢袋盛之，悬于坛中，再入 酒封固，寄月余，随意
饮之最妙。

美景良辰，花朝月夕，丝竹合奏，童妓填歌 藉此配，以发兴畅怀融
融然，何求如乙？且饮醉发发忧，若沉酣于百花春谷也，更有一种妙
处，或行或止，或久或速，亦任自如，谓曰 如意不亦正乎？

百药长此酒治男妇诸虚百损，五劳七伤，身体羸瘦，胸膈胀满，脾
胃吵调，四肢无力，筋骨疼痛，并风湿寒湿，一切等症。

当归 一两 川芎 一两 白芍药 一两 怀地黄四两 白术 一两 炒
白茯苓 一两 天门冬去心 一两 麦门冬去心 一两 牛膝 一两 杜仲
炒 一两 破故纸 一两 茴香 一两 五味子 一两 枸杞子四两 陈皮
一两 半夏 一两 苍术 一两 厚朴 一两 枳壳 一两 香附 一两 砂仁 钱
官桂 一两 羌活 一两 独活 一两 白芷 一两 防风去芦 一两 乌药
一两 桑白 一两 何首乌 一两 土苏叶 一两 土麻根四两 晚蚕砂
一两 干姜 一两 红枣 一斤 烧酒六十斤

各药共用 绢袋盛之，悬于坛中，再入烧酒封固，寄半月，不拘
时，随其量之大，小我寡饮之为宜，其药液晒干研为细末，为丸服亦妙。

余尝读汉史，至王莽诺书云 酒为百药之长，然则师百药而治百

弱者，莫若酒也。虚损劳伤，身体羸瘦，偏此长以补归芎芍地养其血，白术、茯苓益其气。天冬、麦冬润心肺，牛膝纸黄补腰肾，五味助其阴，枸杞补其阳。胸膈胀满，脾胃不调，补此长以补陈皮、半夏、苍术、厚朴补其胃，枳壳、香附、砂仁、官桂调其中。风寒痰湿，力乏痛楚，补此长以补羌活、独活、白芷、防风、乌药、首乌、秦艽、黄芩、蒲根、金沙、姜、枣之属去其风，散其寒，燥其湿，行其痰，如此则痰自消，力自强，而气血自旺矣。白药之长，名称实也，或疑味多不专，殊不知七情五脏纷扰其中，上此入心之长，以安内攘外也。

譬之韓侯之兵，多多益善云尔。

五五酒治五劳七伤，补五脏，长肌肤，泽容色，壮筋实髓。保神气，久服可延年。

五谷 糯米六分 粟米六分 粳米六分 人麦米六分 小豆四分

九果 圓眼肉六兩 紅棗肉、兩 白果肉、兩 胡桃肉六兩 蓮
肉去皮心六兩

五仁 六两 松子仁 六两 柏子仁 六两 合欢仁 六两 芡实仁 六两 总
共 六两

九子 桐杞子六兩 冬青子六兩 芫荽子二兩 蜀盆子六兩 茯苓子五正者六兩

九精 巴戟天之精 六兩 月龍目之精 六兩 首烏仁之精 六兩 加
鹿膠之精 六兩 桑樹木之精 六兩

一酒 白酒浆四十五斤 虾蟹酒 二十四斤

先将石谷子熬熟，摊冷，五果、五仁、取净肉，五子、五糖共用磁罐盛之，封固其口，重汤煮，加香，取起冷定，打开时前，各味为一处，用烧酒浸一七，再入白酒浆，奇七七，每日早午晚服一次，多寡随意。

余制斯方，用稻粱草木果味以养人，藉嘉菜之_以以引之。然其取数之玄微，又岂任意耶？《易传》河图象数曰：大数五，地数五，五位相得而各有合，入数_一有五，地数_二有五，凡入地之数五十有五。此所成变化而行鬼神也。且五者，土之生数也。盖土以_为本，万物皆致养焉。此酒配合品味用五，五五_一五，以合入之数，分两用六，五六_一，以合地之数，酒用_二，象两仪也，斤用六_一，象六十四卦也。体人地，法阴阳，其寓意也深矣，其有裨于人也弘矣。余既制之，又从而详说之，以尊生者指南。

美须臾此药乌须神良。

桑椹子火烘下 一两 何首乌用黑豆麻煮过 一两 冬青子盐水炒，
两 续断草晒干 两 熟地黄之每 补味者 乌饭叶切碎 两 黑豆
皮 两 不用 干茄花净净， 两 乌犀角 两，用铜罐同水熬 滴水成珠
一用九灰酒六十斤，将药用绢袋盛之，投入酒内，封固坛上，煮
炆香，放于地上止火气，不拘时，多少随意饮之 每饮加食盐少许，引
入肾经为佳。

大人生世同，顶人立地称丈人者，惟藉此须眉尔。岂可任其枯槁
皓白，而漫不为理乎？此乌须之术 近亦讲也 斯用桑椹 首乌、冬
青、续断、熟地、茄花、犀角、食盐、乌饭叶、黑豆皮皆乌须之各药，而浸
之以酒者，使循经络达毛窍也 白之枯者润，白者黑，复为 美髯丈
人矣 且考桑椹等品，仙经 圣典极称其初用，故能补肾填精，驻颜益
寿，岂区区乌须而已哉？

蕲蛇胆治人麻风年深不愈 眉毛脱落，鼻受损坏，额颊肿破，身生
肤裂，足指溃烂，并上中下诸般风漏等症。

蕲蛇酒洗 川芎酒炒 二钱 赤芍药 二钱 苍术米泔浸
木鳖子火炙 细辛 白芷荆芥穗 蔓荆子 牛蒡花 石菖蒲 威灵
仙 何首乌 明天麻 胡麻 草乌 白薇盐土制 炙甘草 紫参
沙参 苦参 木贼草炙 防风即天麻苗 不灰木各 两 烧酒五
十斤

下晒片，用绢将盛之，悬于坛内封固，酝酿月余，食后避风饮之，
以醉为妙 身半以上，人之阳也，病则气受之，气受之则上病，故肩落
鼻坏而额破也，身半以下，地之阴也，病则血受之，血受之则下病，故
肤裂而指溃也 是酿也，细辛、白芷、人麻、蔓荆、灵仙、荆芥、甘
菊、木贼、羌活、独活、木鳖子、正风草可以亲上 可以驱风，可以胜湿，
可以散邪，不灰木、石菖蒲、草乌、苍术、苦参、紫参、沙参、首乌、当归、
甘草、人冬、赤芍、胡麻可以亲下，可以行湿，可以解毒，可以活血，乃
地龙者，泥虫之物 湿土所化也，故能引诸药以就湿 蕲蛇者，奔腾之
类，风动之象也，故能引诸药，以驱风 此《易》所谓 云从龙，风从虎
也 且烧酒者，为诸药之向导，令其物上彻下，行十二经而通治也
斯酿诚为深达痼风之奥旨矣

灵飞散清肿解毒，止消明日 去碧退赤，收湿除烂，治一切口块
炉甘石火煅通红，用象便淬 如此三次，水浸净研细 水飞听用，每 两

灵药 钱 朱砂 钱 琥珀 钱 珠末 钱 牛黄 钱 熊胆 钱

和极匀，每次用牙箸挑少许点眼，日三片时再点，又九片时，待药力过后，用箸拔去药渣，热水洗净，日二。

附灵药方水银五钱 黑铅五钱 火硝八钱 白矾 钱

先将铅化开，入水银作一家，再加硝磺研匀，入阳城罐内，盐泥封固，打火一炷香，先文后武，待冷取出听用。

大目证有内外，治法不同，余之何人，有退拘不同，有喜服而畏点者，有喜点而畏服者，不知内病既发，非服不除，外疾既成，非点不退，服药如釜底抽薪，治余之法一点则如物污须濯，镜垢须磨，脂膏之毒，不经洗滌，焉能清淨。此治标之方也。若内障不服而点者，徒激其火，动其气血，反增无益。服而点者亦然，外障服而不点，若初发浮嫩不定者亦点。既已结成者，服虽不发不长，顶结不除，当内外夹攻，方尽其妙，此火飞散所宜制也。是散也，并有收摄除翳，灵药磨翳拔云，若砂 珀、珠末、牛黄、熊胆者，解毒清热，止泪退赤明日之品也。凡目有外证者，俱可用。

五胆膏治一切火热赤眼，流泪如弦，怕热羞明，或痛或痒等证

熊胆 鼈胆 蝉胆 猪胆 羊胆 麝香等分

将胆蜜入银挑或铜挑中，微火熬成膏，取起用磁盒藏之，上火熬，点服神良。

大目证热则除赤，肝热则出泪，微热则痒，热盛则痛，或痛或痒皆火之过也。气热则神流昏错，故令目不能视物。阳胜者鼻息火，故令不可以近灯光。此证所谓人明则日月不明，邪害空窍也。目胆之苦足以胜热，目蜜之润足以济火。目胆者甲木之精也，蜜者丙火之精也，皆有荣润乙窍之妙焉。

御验膏治一切风气寒湿，手足拘挛，骨节酸痛，男子痞积，女人血积，及腰疼胁疼，诸般疼痛，挫破转筋，顽癣顽疮，积年不愈，肿毒初发，野肿块未破者神良。

血余 当归尾 川芎 赤芍药 生地黄 桃仁 红花 苏木 木香 牙香 丁香 乌药 南星 半夏 贝母 苍术 玄参 苦参 黄芩 黄柏 人黄 山椒 大花粉 炒壳 川乌 草乌 肉桂 良姜 艾叶 防风 荆芥 白芷 细辛 羌活 独活 连翘 蔓本 秦艽 麻黄 续断 牛膝 骨碎补 牙皂 五加皮 白薇皮 白芷

白芷 人椒子 蓖麻子 苍耳子 五倍子 青风藤 威灵仙
甘草药 降真香 僵蚕 金蝎 蝉退 蛇退 蜈蚣 鳖甲中各 两
虾蟆 个 桃枝 柳枝 榆枝 槐枝 桑枝 槐皮 楮枝各 七
+ 寸 寸冬 乳香 没药 血竭 麝香 阿魏各五钱 抚丹水飞
五斤 麻油十二斤

各味用油浸 余日方下锅，文武火熬 待药枯黑 用麻布滤去
渣，再入锅却将丹旋投人，慢火熬令滴火成珠，取起候温，方入细药
搅匀，油纸摊贴

‘气血人身之阴阳也 阴阳调和，百病不生，散失失调则血凝气滞，
而风痰寒湿，诸痛疮肿之证作矣 然内治固有汤丸，而外治今此膏更
觉何术乎？故制是膏以济夫世之有外患者，血余归尾等八味，活血行
血之品也，木香等六味行气调气之品也，南星等四味消痰燥湿之品
也，么参等八味清热凉血之品也，川乌等五味，祛风散寒之品也，制以
蛇蝎等 十五味，散风攻毒辟风之品也，桃柳等七枝，乃乘大地阴阳
和合而生，每枝各用 七 一 十者，正所以调和人身之阴阳也，乳
香等五味，则有消凝中通关通痛之妙药 用丹油调制成膏，此外合入
队之药也，效之神良 余屡验矣，名曰神膏，则其朝代亦未之详耳

痛风膏祛风散寒，行痰治湿，通治痛风之证神效

姜汁 碗 葱汁 碗 广胶八两 牙皂 两 胡椒 两 米醋
碗 乳香五钱 没药五钱 麝香 钱

将姜葱汁同椒皂煎熟去渣，入醋再熬，再加广胶，慢火熬成膏
子，取起入乳香、没药、麝香在内和匀，每用绢或狗皮摊贴患处

《经》曰：‘风为百病之长，以其善行而数变也 痛风有寒、有湿、有
痰、有血，而惟以风多者，得此以其善行数变、长于诸邪之故乎？’斯因
湿痰流血，复被风寒袭之而成也 风则善走，寒则善痛，所以走痛者，
涉痰死血留结而不通也 所以走痛者，风火行人之象也 是膏也，姜
葱疏通腠理，广胶发散发肤，椒皂麝香散寒开窍，乳香没药消瘀止痛，
芥米醋者发透药力 如此透入筋骨，内邪易泄，乃外合之药也

固精益肾暖肝膏治男子精寒，阳事痿弱，举而不坚，坚而不久，白
泄遗精 并妇人享受气弱，胎前虚冷，子宫冷意，血寒凝冷，难成子
息，带下崩漏等证，贴之俱有奇效。

韭菜子 两 蛇床子 两 人附子 两 肉桂 两 胡椒 两
真麻油 斤 抚丹飞净者 + 两 矮硫黄 两 母丁香 钱 麝香

钱,各研 独蒜 枚,捣

将前五味用香油浸半月,入锅内熬至枯黑,滤去渣,入丹再熬,滴水成珠,捻软硬得中,即成膏矣。每用人红纸摊如酒杯大,将倭硫、麝末以蒜捣烂为丸,如豌豆大,安于膏药内贴之。

天精,乃肾中之真水也,全赖真火以养焉。此火寄于肾中,行于焦,而入于甲胆,听命于大君,所以温百骸,通七窍,养五脏六腑之精而藏于肾中,皆此火也。是火也,乃之父,故曰:君非此火,不能以生万物,人非此火,不能以有生。若此火一衰,则万物无生矣。脐是乃子,则白淫遗精,而阳痿精寒,妇人则带下崩漏,而子宫虚冷。是皆皆温热之品,用之贴脐,自有奇效。贴脐者何?盖缘于父母媾精未有形象,先结河车,中间透起一茎,如莲蕊初生,乃脐带也。茎中一点真火,即命门。此火处于两肾之中,全有左右开闢。正如门中拱照,故名为脐。然则脐为命门之根矣,最宜温暖,以助其元阳,壮其真火,而肾上之原,则肾能藏精而不漏。且此方皆不传之秘,惟可与知者道之,当留意于此膏焉。

摄生秘制卷四终

养生心法

脾好喜乐,夜食多则脾不磨。《周礼》曰:

永以佐食。盖脾如音声丝竹。耳才闻,脾即磨矣。是以音耳,告于脾。而夜月夜短,晚饭少吃,尤宜忘之,恐难消化故也。饮酒虽可以陶情性,通血脉,自然招风,致伤脾肠。腐肠莫过于此。饱暖之后,尤宜戒之。饮酒不宜粗及座,恐伤破脾。脾为五脏之华盖,尤不可伤。当酒未醒,大渴之际,不可吃水及咽茶,多被酒引入肾脏,为侮毒之水,遂令腰脚重坠、膀胱冷痛,兼水肿、消渴、挛痹之疾。人抵茶之食物,四时皆不可多吃,令人下焦虚冷。唯饱食后吃一两盏不妨,盖能消食故也,饥则尤宜忘之。

凡坐卧处,始觉有风,宜速避之,不可强忍。且年老之人,体弱为疏,风邪易入。始初不觉,入乃损人。故虽暑中,不可当风取凉,醉后操扇。昔有人学得养之道于彭祖,而苦患头痛。彭祖视其寝处有穴,当其脑后,遂令塞之。后遂无患。

五味稍薄,令人爽神,稍多,随其脏腑,各有损伤。故酸多伤脾,

辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤脾，甘多伤肾。此乃五行自然之理，初伤不觉，久乃成患不浅。

久视伤心损血，久坐伤脾损肉，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋，久立伤肾损骨。孔子所谓**居必迁坐，以是故也**。人之劳倦，有生于无端，不必持重执轻，迄迄终日。惟是闲人，多生此病。盖闲乐之人，不多运动气力，绝食坐卧，经络不通，血脉凝滞使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心忧而貌苦。贵人嗜欲不时，或昧于必犯，饮食珍馐，使乃轻卧，故尝须用力，俱不至疲极。所贵荣卫通流，血脉调畅。譬如流水不污，户枢不蠹也。

卧入侧身屈膝，益人气。觉足舒展，则精神不散。盖舒卧则格魔引魅。孔子寝不尸，盖谓是也。发多梳则去风明目，故道家晨梳，尝以百二十为数。浴多则损人心腹，令人倦怠。寝不言者，为五脏如钟磬，然不悬则不可发声。睡留灯烛，令人坤不交。

夏，午，是人脱精神之时。心肝肾衰，肾化为水，午秋乃凝，乃冬始坚，尤正保惜。故夏月不同老少，悉吃暖物，午秋即不思面乱吐泻。腹中常暖者，诸疾自然不生，盖血气旺盛也。月令仲夏之月，君子斋戒，处必掩身，毋躁。止声色，毋暴怒，薄滋味，葆致和，禁嗜欲，定心气。虽盛暑冲热，若以冷水洗面手，则令人五脏干枯，少津液，况沐浴乎？凡枕冷物，大损人口。

冬月入地闭。血气藏。纵有病亦不引出。昔有一人冒雪早行，人空腹。一人食粥，一人饮酒。空腹者死，食粥者病，饮酒者健。盖酒能御霜露，避邪气故也。路中忽遇飘风，露齿掩口。人卒避之，不小损人。当时不觉，久则成患。春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，忌鸡鸣前。水之在口，曰华池。亦曰玉泉。《黄庭经》曰：玉泉清水灌灵根，子若修之命长存。

《胎息论》曰：凡服食，须半夜了后，床上瞑目盘坐，面东呵出腹内旧气一两口，然后停息。便于鼻内缴纳清气数口。舌下有二穴通肾窍，用舌柱上腭，存想少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下。自然灌溉五脏，此乃气功丹田矣。如子后丑前不及，但寅前为之亦可。卧中为之亦可，但枕不甚高可也。

汉刘京年百二十岁，口甚壮，言朝朝服，往东扣齿七，名曰炼精。

唐汉王真常漱舌下玉泉咽之，谓之胎息。和真人曰：发且多痒，

手宜在面，两宜数叩，津宜常咽，气宜精炼。此五者，即《黄庭经》所谓“子欲不死修昆仑”尔。

热摩手心熨两眼，每一七遍，使人眼目自然无障翳，明日去风无妨。此，亦能补肾气也。频拭额上，谓之修天庭，连发际一七遍，面自然光泽。如有眵点者，宜频拭之。又以中指于鼻梁两边，拱一七数，令表里俱热，所谓灌溉中庭，以润于肺。以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩。

大凡入事，尝以两手按颊，左右各肘数下，则血脉通畅，不生诸疾。

古人以色欲之事，譬之煮砂成汤，引色希火，可不慎乎？

治 心

稽伯曰：心者神明之舍，中尽不过分寸，而神明居焉。事物之滑，如理乱丝，如涉惊地。或怵惕，或忧创，或猝怒，或思虑。一日之间，卧之顷，纷寸之地。炎如火矣。故神弗留则益，明弗留则耗，休休焉。尝与道谋而自不觉。或曰：「愚士为善，若嗜欲。萌，即不善也，曰无勿纳，是与良心觉也。必有忿嫉之心，起而与我敌。以我矜忿之意，接欲忿嫉之心，何为不斗？斗不止而害生矣。凡七情六欲之于心，皆然。故曰：心静可以通乎神明，事未至而先知，是不言自知天下，不窥牖见入道也。盖心如水之不挠，久而澄清，洞见其底，是谓天明。心平静可以固元气，则万病不生。故能长久。若一念既萌，神驰于外，气散于内，血随气行，荣卫昏乱，百病相攻，皆因心而心也。大概怕养入君，疾病不作，此治心之法也。」

导 引 法

抱一冥心坐冥心盘膝而坐，握固静思神。叩齿一六，两手抱昆仑，仅两手向项后。数九息，勿令耳闻，自此以后出入息，皆不可使耳闻。左右鸣天鼓。四度回移两手心掩两耳，先以第二指压中杓，弹于脑后，左右各一十四次。微摆撼头柱，摇头左右顾肩转。随动一十四，先须握固。赤龙搅水津，赤龙者，舌也，以舌搅口内，并左右颊，待津液生而咽。漱津一十六，么鼓漱。神水满口匀，口分一咽所漱。

津液分作一口，非口而咽之。龙行虎自奔液为龙，气为虎。口气搓手热以鼻引清气，咽之少顷，搓手令热，鼻中徐徐乃放气出。背摩后精。精，口者腹后外肾也，合手心摩毕，收手握固。尽此一口气再闭气也。想火烧脐轮，口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。左右辘轳转俯首摆气两口。十八，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，口少顷闭。两脚放舒伸，放直两脚。仅手叔虚托仅手相交向，托掌一次或九次。低头攀足，频以两手向前攀脚心十一次，乃收足端坐。以候逆水上候口中津液生，如未生，再用急搅取水，同前法。再漱再吞津，吩咐此一度毕，神水九次吞请再漱。十八，如前口分咽，乃为九也。咽下咽生响，百脉自调匀，何个频运吃摆肩并身十四次，再转辘轳四次。发火遍烧身热丹田火自下而上遍烧身体，想时，口及鼻皆闭气少顷。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾祸不能速，午后午前作，造化合乾坤，循私次第转，八卦是良内。

诀曰：去法子甲子日，夜半子时起，首行时，口中不得山气，唯鼻中微放清气，每日子后午前各行一次，或行夜共行一次，久而自知，消除疾病，渐觉身轻。若能勤苦不怠，则信道不迟矣。

保养精神

精者神之本，气者神之工，形者神之宅也。故神太用则歇精，太用则竭气，太劳则绝。是以人之生者神也，形之托者气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。夫有者对无而生焉，形须神而立焉，有者无之馆，形者神之宅也。倘不合宅以安生，修身以养神，则不免于气散神空，游魂为变。方之土燮，烛尽则火不居，譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神疲，神耗则精灵游矣。已游者无返期，既朽者无生理，故魂者阳也，魄者阴也。神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。服气者千白不死，故身飞上天，食谷者千广皆死，故形归下地，魂飞上天，魄落泉。水火分散，各归本源，生则同体，死则拍拍，飞沉各异，禀之自然。形者譬如一根之木，以火焚之，烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者中化之本，精气者万物之体，令其形则生，养其精，则性命长存矣。

种子秘剖真传

八 卦 图

乾为父	震为长男
坎为中男	艮为少男
阳卦多阴	
坤为母	巽为长女
离为中女	兑为少女
阴卦多阳	

解曰：爻为父，下爻为母，中间正位为下种之月。假如父母寿年俱是单，若单月种了，是为乾卦，为男。父母是年俱是双，若双月种了，是为坤卦，为女。余皆仿此。下种之月，以得节气为准。如一月内得一片节气，一月算。若节气交准之际，切不可交该种了。犯之，恐成半阴半阳，损胎夭寿也。慎之！慎之！

起算胎数

七七四十九，问娘何月有？孕却母生年，单奇双是偶，奇偶皆不当，寿命不长久。

解曰：先卜四十九数，算盘上，又加其母受胎月数，总算得多少数，在总数中除去母生年数，单单是男，逢双是女。若单而生女，双而生男，定有天寿之变。数如四十九数，若值正月受胎，是总数十一，其母年一十一岁，除去母年，此数只余一十九数，九则为单，是男矣。余皆仿此。

月计歌

古今此法少人知，秘是人机一段奇。奇与世同无嗣者，生男生女定无疑。要知产女生男法，似向家园卜种时。大凡妇人不孕，盖因月信不调。必服斤药，方可调经种子。

四物汤

当归去芦 川芎 白芍 熟地黄酒蒸焙干

各等分，每服四钱，水一钟，煎八分，空心温服。若阴血去血过多者加胶艾，如五心热者可服后药。

逍遥散

甘草炙半两 当归去芦炒 茯苓去皮 芍药 白术 柴胡各二两

上雄咀，每服一钱，水一钟，煎姜一片，薄荷少许，煎七分不拘时服。

凡妇人无子，遇五月五日、六月逢六日，采益母草，连根透风阴干，不犯铜铁，用石臼内捣成细末，炼蜜为丸，如弹子大，每日一丸，温酒送下，服至十月，决有神效。产前产后诸病，俱可服。

遇月信一日至二日，五日子宫开，交期有子，过六日，则闭而无子，如经行一日，五日受孕者皆男，二日、四日受孕者皆女。六日后则胎不成矣。

十月受胎图

初月胎形(图略)

初月胎形如露珠，未入宫罗在声，犹如乘烛在风中，风紧之时留不住。初月受孕一点精华，如草上露珠，似未入宫罗也。在雌户之所，雌户是系卵之处，未入腹内，其形或散或聚，如萍。

置胎散 如本妇禀气弱，及病后受者，须用此方。或只是气不和，用安胎和气散，专调理怀胎。月满足，有少妇害羞时，医家不识，误作阻经此胎，常有去孕恶心，不想饮食，六脉浮紧，可进此药。

当归 白芍各一钱 杜仲四钱炒 白一钱 川芎一钱 甘草六分

上锉散，分作二入服。每服水一钟半，煎至七分空心热服，渣再煎。

二月胎形(图略)

二月胎形北极叶，如花初绽蕊珠红，分枝未入宫罗内，气受阴阳血脉同。二月胎形似花，其受胎一月满，足以受血近阴。形似桃花分枝叶，在母北极叶。北极者，阴户六寸深也，其胎入腹，未有衣表。

安胎和气散

凡有惯孕胎者，月间须进两服，保五个月，则不用也。专治胎前个月，多人承挑砖换石，移去铺席，伤触胎气不安，虚弱之人，多有此证。人孕日花，恶心呕吐，不想饮食，上进此药。

藜香 陈皮 苍术 砂仁 黄芩 桔梗 益智仁 各一钱 陈枳壳 钱 厚朴 甘草 紫苏叶 各一钱 八茴香 砂仁 钱半

钟散，分作一服，每服用水一钟半，煎至七分，空心温服，流，再煎服。

三月胎形(图略)

三月胎形似血凝，有宫无干位无食，娘思食味千般爱，苦酸酸咸并纳成。三月胎形似蚕虫，其月胎形渐渐大，如蚕一头大一头小，形渐渐如圆，未入宫罗，已全结下，渐渐有表。其形薄薄包之。此三月胎形与二月相似耳。何谓为胎气不和，呕吐或触动胎。兼遇秋天时气，寒热相蒸，所染四时次第加减用之。并疾加青皮、草果各二钱，不可并常山。咳嗽加杏仁、五味子各二钱。潮热不退加黄芩、柴胡各一钱。气喘急者加沉香五分，另磨和药服之。

四月胎形(图略)

四月胎形分四肢，八宫胎秘始成儿，食忌兔蒜并毒物，免教胎为受邪气。此月入宫罗之至，衣表渐全丹田之所。食忌兔蒜毒物蒜并葱之菜。毒毒物食之伤胎，多食伤气，不和是也。

活胎和气散 专治胎前四五月，身体困倦，气急发热，饮食不

味，贪睡头晕，四肢酸软，宜进此药。

苏叶四钱 甘草九分 小茴香 钱五分 枳壳四钱五分 厚朴
香附各 钱 砂仁 苍术各 钱 陈皮去白， 钱
，锉散，分作 服 每服用水 钟半，煎至七分 空心温服

五月胎形(图略)

五月男女分四肢 八宫胎稳始成儿，男酸女淡多酸味，此定阴阳
与众知 此月胎形男女分定，令胎母前行，使人后唤之，右回头是男，
左回头是女 男思酸味，女思淡味，已入宫系之内 其胎安稳

瘦胎饮 专治胎前五六个月，胎母因弱，令胎母腹重贪睡，饮食
不知味，腹中膨胀，胎有些动，此药可进 服 养聚胎气精神

当归 钱 白芍药 益母草 乌药各四钱 砂仁 香附子各 钱
益智仁 钱 甘草 钱 茯苓五钱 小茴香二钱

锉散，分作 服，每服用水 钟半，煎至七分，空心温服，夜出
前

六月胎形(图略)

六月胎形左腹痛 男魂左手似线抽，女魂右手轻摆动，却在脐中
渐渐浮 六月胎形 男动左，女动右 男魂降动左手，女魂降动右手
胎在母脐腹中，渐渐浮动，如鱼食水一般

瘦胎饮方在前 调治六个月胎重，此方多有瘦弱之妇，可服瘦胎
饮 服，护其胎母之苦 临产之时 令其脉自然调和 易养 易生，
更无忧虑之危。

又 健壮之妇，免服此药，胎孕安稳，临产之时，自然精爽

七月胎形(图略)

七月胎形足不邪，男垂左侧动此溪，女于右手左时动，行步艰难
母叹嗟 此月胎形，男向左侧动，女向右边动 七月已成人，亦有降
生者，所以胎母行步艰难也。

知母补胎饮 调理胎前七八个月胎动如右，行步艰难，脾胃虚

弱，时有气急冲心，胸前胀满，咳嗽，误食热毒，所以是胎气不安，名曰子悬证。

贝母 苏叶各 钱 枳壳四钱 益母草黄芩 滑石 甘草香附各 钱

锉散，分作 分，每服水 钟，煎至七分，空心温服，渣再煎。

八月胎形(图略)

八月胎形已见成，毛生长发定精神，娘眠思食在难下，村萌忧愁耽闷行。此月胎形毛发生，受孕八个月，始生胎发，令人心闷烦躁，思食不进，食美味如食糠皮，令母困弱，胎气伤，脾胃不和也。

和气宁胃散 专治妇人胎前八九月，胎儿长发，以致妊妇脾胃虚弱而不调和，温热相攻，五脏六腑不和，或变痢疾杂症之病。此药安胎和气也。

厚朴 黄连 猪苓 泽泻各五钱 地榆五钱 苍术五钱 白芍 钱 升麻 钱半 豆蔻 钱 陈皮四钱 甘草 钱 柴胡 钱

上药散，分作 服，每服用水 钟半，煎至七分，空心温服，渣再煎。

九月胎形(图略)

九月胎膜重如山，七脉并窍不升凡，一夜一升一合血，母胎欲产得齐全。九月胎形七脉者，眼有光，鼻有气，耳有闻，口有味，心有灵，各道俱全，方能转身。左右脇大动，妊母觉知，忧闷烦积，饮食不快矣。

保生如圣散 专治九月胎欲产期，忽然肚痛，先行其水，要儿不降宜服此药。

益母草 两 当归四钱，病者多用 砂仁 钱 陈皮 钱 人枳壳 两 甘草八分 白芍四钱 益智仁 钱 大皮 陈艾 钱

锉散，分作 服，每服用水 碗，煎至一碗半，不按时温服，渣再煎服。如不降，生鲤鱼 尾 醋 匙，加乌金丸 枚，同煎前药，服之神妙也。

十月胎形(图略)

十月满足欲生儿，四肢颅缝骨皆开，产下要紧加防慎，莫令儿生被风吹。此月胎形满足，四肢骨缝俱开，方产降生落地时，恐其贼风吹，婴儿初生，须抱包裹，仔细吊慎方可。

活水无忧散 专治十月已满，多因恚情内伤，或因患潮热之症，又兼胎前多吃热毒之物，穿血耗精，七情怒气所伤，临产有横逆之儿，仓忙不谨，或使稳婆取时，触死胎儿在腹，不能医治，今备防此之患，济急奇方，不可轻传，但服一贴，加乌金丸一丸，服之其效如神也。

益母草 两 急性子 每金瓜子 一两 当归 各四钱 陈枳壳 两 生地 黄 白芍药 钱 甘草 八分 牛膝 鱼 个 肉桂 川芎 陈皮 各 钱 苏叶 二钱 陈艾 钱

钟散，分作一服，每服用水一碗，煎至二碗，临服之时，加入好醋一些，每碗和调乌金丸一丸，如其死胎不落，急取无根水再煎药，连服一服，救其性命。要初不可轻传，亦人患同之人方使出。

乌金丸秘诀

阿胶十八两良，洗净龙衣只一联，各麦芽一两和，染房败笔数根坚。九月五日收熟艾，与等须教分两全，择日诚心合此药，免令少妇入黄泉。

阿胶四两 炒 熟艾 谷麦芽日晒 各 两 龙衣即蛇蜕壳 要全者一条，又要头下止者炒 败笔即苏木，二两 各等分

凡炼药，专择八月一日，人既生气吉日，凝神定志，洒扫净室，画太极图，分两仪，定九宫，而生八卦。所忌妇人、鸡犬、人声音。要至夜司，取静斋戒虔诚，先念存口、存心、存身，存天地神。咒毕，发火炼药，口念。

咒曰：在精精，速火火，精精灵灵，乙朝北斗，右朝神。人逢此药，各保安宁，急急如律令。

炼成了包收。候五月五日，五豕角漆。照炼同药，均分为丸，如梧桐子大，晒过候干，收在磁罐内，凡有妇人产前产厄、催生护产，无不应验如神。

精订摄生种子秘剖卷下

安置炉鼎篇

人女貌如鼎者，乃广成子授黄帝补虚之法也。如鼎者，可择阴人，十六岁以上，眉清目秀，内白唇红，面貌光润，皮肤细腻，声音清亮，齿齿和畅者，乃良器也。若元气虚弱黄瘦，经水不调，及四十岁以下者不可用也。凡与之交，择风日和暖之候，定息调停，战之以不泄之法，待其情动昏溺之际，舌下有津而冷，阴液滑流，当此之时，女人入线王矣。上则紧睡其舌，以左手拥其右腋下，则神如精气泄出，吸其气和液咽，乙则玉茎亦能聚其阴精入内，如水逆流直上，然行御剑，则神妙矣。人上采舌者，谓之入池水，中采乳者，谓之先天酒，下采阴者，谓之入酒。张公云：先天气，后天气，得之者，常似醉。过线悟战，依云采乳三次，若其阴实不过，候其情甚，快睡其舌，退龟少时，如忍大便状，则其阴精自泄矣。此法巧妙，功用极大，不可轻传，以泄天机。慎之！慎之！

歌曰

采阴须采产芝田，十五才交二八圆，
不瘦不肥颜似玉，红白脸如莲。
胎息有真都是汞，门无路不生铅，
炼成铅汞归元海，大药为填地仙。

大锁方闭篇

人入锁方闭者，乃微子过黄河之法也。凡性急躁之人，须半月方可入性，缓者数日便闭。若一月之后，金关永闭，玉户常闭，自然不泄一点。初下子时，未便熨热，稍戒精泄，只是清水，行之五七日后，清水亦不泄也。初交之际，用一浅一深，渐渐至九浅一深，往来响鼓百余次，但觉欲泄，急退玉茎，按阴囊，以右手一指于价道前间作，把一口气提丹田，咽气一口，澄心正意，不可动作一分，将玉茎复

振，依前扇鼓。若情动，蹲身抽气下落，如忍大小便状，运气上升，自然不泄矣。夫精气，乃一身之宝，只图快乐，泄尽元阳，譬如珠玉，投于渊海之中，安可再得？每遇交合之际，闭口定息，使气转运，化为津液，而归丹田。不得运气，但微微于鼻中放出，如口不闭，则精气易泄也。若气流入膀胱等处，后成诸疾，可不慎欤？至于交战，勿令大醉、大饱，每交战一时之间，乃阴盛阳生之候，去却里衣下坐，右手握肾茎紧兜，左手十指并十按摩九九之数，方向闭户，却照前扇鼓。浅深，次以九浅一深，往来扇鼓数百。欲泄，急抽身起，以灵柯按阴额缩龟，咽气存想少时，扇鼓如法，定情动，依前提法，澄心定志，扇鼓傍之，或至一千八百之数，如彼此不倦。依法为之，行之久久，自然不走泄一点矣。

歌曰：

欲习于中理，温补灵柯；

灵柯既坚硬，操手过黄河；

灵柯按阴源，黄河水自流；

闭息真气定，终夜胜金钩。

又曰：

空手书穴下工，下工到处是真空；

真空穴下生巧，直入长生大道中。

回躬御女篇

房中术行至一次，身体不能至一次，扇鼓至一千八百之数，依前提身缩龟，咽气。行至丹田，急缩下部，不令走泄。第一峰，始采女子口中津液咽之，第二中峰，复采女津汁吞之，第三下峰，闭气蹲身如龟状，急缩下部，采其红铅，从尾而必上昆仑顶，撒手四肢，返老还童，诸疾不生矣。真人曰：欲采下峰，必先学运气法，得玉茎坚升，可塞附户，然后随吸阴中之气，从下茎管逆入丹田，此一峰法也。

歌曰：

永镇金关诀，长扁玉户教；

施功如到此，御复何忧。

又曰：

松静回射秘，身形似蛰龟；

三峰如累卵，二者竟先知。

又曰

万千数毕至回射，四大安然百脉通，

鼓放舒尽红颜是，存想 神大有功

从心求味篇

自初下下 须缓缓施 按摩，不可性急 已上运用，次入地交如，夫妇和畅，全美之道也 既不损阴，又不亏阳，交感百日之后，阴亦不催，是乃体不交而神自交，意不合而气自合，端然静中，涣然舒畅，内外神气，自然融合，每日有三 般真味，是乃从心求味也

歌曰，

大姐金夫毕，回射御 收；

精神如此到，真味存心来，

缓缓施工闭，精神夜夜修；

和 夫妇美，任意畅千秋，

又曰

慎勿狂 身又高，百千度了气雄来；

果然静坐思真味，体不交而神自交。

又曰

同其真味来，炉中自定妙；

一宵 百度，黄河水 流

还精采气篇

若论成功 止其不泄 未 为奇 要在还精采气，斯为人道 或曰 何谓还精采气？答曰 凡临鼓至千百之数，女有阴交 一 穴 两乳，两胁， 两肾是也 往来临鼓之际，候其声娇，色变、眼慢、口合、舌冷、无 烦，彼时急缩下部 浑身如龟 穴 中津液自我灵柯吸入，故曰饮海黑龙收 合自己元阳， 得混而为 一，从尾间火脊，透上泥丸宫，再降入丹田 滋养真气，岂小补哉？盖女人 身属阴，惟津液属阳，故曰水中铅，阳数也 又名为红娘子 男子 身属阳，惟精气属

阴，故曰沙中灰，阴数也。又名为白头翁。红乃为铅，白乃为汞。与真液相合，搬上泥丸，则齿发下落，而颜如童矣。

歌曰：

大锁回射罢，施工真味同。
还情方采气，饮海黑龙收。

又曰：

还情仍办汞，采气复升阳；
此道行之熟，端然作地仙。

又曰：

阴里回身是属阳，青宫红液起琼浆。
时方认得真铅汞，渐入生长不老乡。

赫赫金丹篇

采战时，先用蜡线折回耳间，迷之鼻窍，然口又将蜡线放回颈项，如小大一米未发也，研半钱乳香，调好酒一盞入下，煮羊肉四两，令女先服一丁日一服，或半月一服，候天气晴朗时行之，于此一感诱合，候其情动用，雌鸡翎一寸一分，把蜡线扎缚一处，贴有接处，缓入阴户，后前生一寸一分，其夜自吞火洞穴透至交床，名曰还书胎，产有婴儿，长生有寿。感寒暑疾病，亦不生也。

歌曰：

欲识水中金，红二八阴；
温时经岁久，方可采其真。

又曰：

黄菜仙顶神东西，不向阴宫路上迷，
灵雀两头千里羽，圣人三转九霄梯。

又曰：

龙降虎伏玄关启，虎动龙吟玉管齐；
凤摆水中金浪动，这回准育德堂机。

炉中呼吸诀

凡采战，先须端正，凝神定气，对鼻引清气，口内呵出浊气三口，

又次叩齿，以舌搅华池，咽津用最上导引法。然后接玉鼎，徐徐进步，候其情动，摇取彼右手，抱紧，嚥住其舌，取他津液一口，仍吸其气，咽下，有神定气，缓缓入炉。若要满炉，以聚气为法，次指其第三中指之时，用九浅一深，一疾八迟之法，进百余步，再依前法取之咽下，复进百余步又取之，如是数次，其妙不可言也。若要不漏，频频上炉，缩肋提呼，各吁气一口，再提再呼。倘若紧急提呼不依，即于尾闾关用手抵住，自然不漏，玉柱金地通宵不悞矣。非独阳物，抑且阴物。凡采取候其情动，阴户开张，津液流溢，他动我静不可深入。嚥住其舌，吮华池神水咽之，自然阳气旺盛，欲起即拍第一，吸取真气。四口咽下，然后出如。即退不可就眠，且端坐吐纳十余口，用黄河逆流法运功，四肢待安静方眠。欲再战，依前法为之。若女子精泄，有损罢战，还他五口，呵母口令彼一次咽之。如不泄，则有黄病入度。若不信，但行此法，一日半月之后，见面目痿黄，精神短少，是未验也。慎之！慎之！

展龟秘诀

夫欲展龟身长大者，子时至午时前，乃阴消阳长之时。静至中披衣端坐，凝神定气，腹中当令藏气，空则气脉流通，饱则气窒不通，仍用导引法，导气咽津送下丹田。运至玉鼎，两手摸热如火，用手兜托阴中握拳，一手于丹田脐腹上摩九九之数，换手依前法右转，再摩九九之数毕，就极捻住。在左腿上敲打，不计其数，自然长大矣。

进火还元气

凡弱鼓情动，左手结印于玄关，用印指定，直到极乐，撮口含唇，肋腹提呼，微微吁气。曰：此一花聚顶，五溪朝元也。

歌曰：

手握金印制肘，一匙黄河水。流，

用坎离颠倒法，直到昆仑项上游。

又曰：

舌拉上腭眼观顶，手握宝印提金井。

夹脊双美款款收，挺呼直上昆仑顶。

玉泉无漏法

凡欲战，以手握玉杵，舌柱上腭。先调自己神气，均匀进攻时鼻内微微出气，不可口中出气，恐心气不与肾气相接。况神不离日，气不离口。日乱则神去，气喘则精出。戒之戒之！虚心实腹，勿进强出，自然无漏矣。

歌曰：

存款而无款，居尘不染尘。

从来宜缓慢，百病不侵。

运精填脑诀

凡交媾，觉情动，将一指紧扣玄关，收腹缩颈于极乐之地，用七返还汤法运金精，以填髓髓也。

歌曰：

手指似钢钩，随身随眉头；

脐下腰暖，海水向东流。

又曰：

三指紧将玄关扣，数随随头水一流；

更将七返还阳药，运向昆仑顶上游。

搬运秘诀

凡行坐中，每于口直伸两足，左右压正，开眼，用两手按两太阳穴九次，撮忽闭气，将身中动，止时鼻息微微出气，令匀行一五次，面如黄矣，乃是真气上升泥丸矣。即以两手揉擦面皮，两耳曰热，则放开为度也。

歌曰：

华池金液入丹田，合须如造化源；

河车搬上昆仑顶，教展老童童颜。

取火煮海诀

凡行必戌亥时，乃阳盛阳衰，血余之时，披衣正坐，右手兜外肾，左手十指由上按摩九九之数，换手右转亦如前数，久久则纯熟，补益于身矣。

歌诀

一兜二兜，左右接手；

九九之数，真阳不走。

予午流通诀

凡器具既成，则用黄河垂流之法而余战，每与之交，则先行子午次，使气脉通畅。入如行九浅一深之法，进退迟速，俱全缩起腰身，气不用，卷舌抵腭，以喻王观，用手扳拿如钩钩，频频咽气，以候心定，自然不泄。若气轻轻咽上之，掩耳闭气，存想气从火脊上脑后，入顶门，则散于四肢四脉。若数次不泄，则强矣。却用消息散气法。

消息散气法

精不可散，散者气也。凡以不泄之情，作于未动之先可也。闭口，闭才入，舌柱上腭，事毕池。以手摩两肾门，向十九次。复手转辘轳九次，以手摩人中九次。掩耳鸣天鼓九次，两手左右上下摩大腿九次。两手揉热摩眼七次，然后咽齿三十六，漱华池津液，吸东方清气，咽下复以手摩足掌心七次，久乃惯熟。掩闭双关，聚其精血，不致轻泄也。

六字延生诀(存缩抽吸闭展)

日存者，交媾之时，存心游于物外，须交合不可着意，体交而神不交。若着意，是神交，而精易泄矣。若不着意，纵然走泄，亦是入道留清。当此之际，急用缩肋提呼，存久不倦，则无漏矣。

两肾中间一炷神，门之处是情根；

令走失牢坚固，方取生身死户门。

二曰缩者，交接时缩气上行，不令咽下，气下则泄。又当如忍大小便状，灵龟渐退半步。口嘘气出，咽定女舌，取他津液咽之。一接定吸他气一口，送下丹田，直入灵龟。百次，或七次，渐渐龟形森旺不泄矣。

元精欲走禁无由，手足烦如掣与钩。

攀攀玉茎退，身如馆顶一猿猴。

三曰抽者，当缓缓进步，不可急躁。当抽半步，不接津液，以我鼻吸他鼻中所出之气。候其气喘，急吸咽之，不可用口吸。口吸则伤肺。抽吸若多，玉茎自固，神气虚实，愈久愈坚也。

入炉易养意易息，一深九浅视为先；

进迟退速争取，益壮补髓将丹田。

四曰吸者，以我玉茎吸他津液，如受气之管。采取之时，以鼻吸其气脉，下以玉茎吸其阴精，存想入我玉管之中，上下齐吸，勿令颠倒。一抽一吸，如管吸水，仍接口内津液咽之，依此而行，颜色光润，神气状实也。

收取华池玉液津，情一速将退足根。

问开直机关徐出，吸气归来胃万春。

五曰才者，当动作之时，不可开口出气，口是元门也。一下与命门相接。若封闭不牢，则失神散气，其精易泄。若行功之时，则五字相连，缺一不可。若存存馆而得以行其功，含精吸而举以得其物。用者磨而不急于封闭，则得而又失，不能保其命矣。须要固而不升，则得五字之秘也。

精养灵根气养神，无阳不走得其真。

丹田养就千金宝，万两黄金与人。

六曰展者，乃操兵演马也，兵不操不惯，马不演不熟。男女相交，譬如两将相敌一般。女人自然有不战而胜、以静待动的手段。男子是女人的牝户开张，先神魂不定，不待战有几分败势，又白己灵龟发作的头，如明镜一般，一入炉行动，不及数合，就便输了。盖不曾传授操演过。若是有传授的灵龟，自然雄壮坚固，粗燥老喇，交合有何惧哉？

就炉铸剑法

凡与女交，随其年鼎乙大小，入炉之初，先取进火气一口咽下，次以子午气一口吐之，则阳自为发，然后施龟鹤乙，其功不浅矣。

吕公安乐歌

双托一度理三焦，左肝右脾如转磨，
东肺西肾须单托，元海华池一顾盼，
摇头摆手祛心疾，手按涌穴理胸膈，
每宵如法三度许，方才把火遍身烧，
请君子后午前行，管取延年百病消。

三峰采战房中妙术秘诀

夫一阴一阳之谓道，故好色之心，人皆有之。当其交战之际，必须下节雄壮，触满花心，通宵不倦，久战不衰，以致妇女情欢意悦，方得妙处。若其将泄，即使用诀，急急提升，勿令走泄，庶可以‘补气’，以人补人，一夫可度十女矣。

日入房抱鼎之时，先以甜言美语动其心，次采一峰而调其情。所谓一峰者，舌、中乳、下乳户是也。采取之时，待情动兴浓，户内滑精流溢，女子淫情动矣。当此之时，可以温存抱定，轻怜爱惜，闭口咬牙，驰心物外，思念别端，从容放龟入如行九浅一深之法。

诀曰：战不厌缓，采不厌频，使女子情动兴浓。或其‘气’活而颤动不止，或身体软而不言，或其目视而频办，或其视听反复，手足尖冷，言语杂乱，鼻花开闭，阴户张解，此其验也。当此之际，纵式玉茎，务要浅多深少可也。浅则益阳，深则益阴，浅则决胜，深则必输。戒之。交合之时，须要缓缓，进退迟速，不可操急，勿令气喘。战攻时多，须要少歇，待其安静，再加抽添。若其将泄，速退灵根半步，或出户，不可急行。

诀曰：

闭口咬牙，视顶，鼻引清风提金井；

握手钩足似猿猴，玄珠自上昆仑顶。

行此诀久，其精自固，且须少歇，待其心定，再照前法，浅攻深送，慢进急赶，依此交合，而玉茎自然坚硬，攻战无倦，纵有走走失，不过一点清冷之水，又何伤哉？

又曰：

出入由从自有方，入时宜弱出宜强；

调神闭口神游外，进退何劳急急忙。

宽皮汤洗龟法

甘草 当归 官桂 地骨皮 木通 人面香 麒麟房 蛇床子
以各五钱 透衣乱松 砖木 青木香 桃皮 秋皮以上各一两 蜈蚣一条 为末

，为粗末，用水六碗，煎至九碗，热洗一钟，茶时自洗一次，每次行气一十余口，行气之时，须要正身端坐，存神定意，咽津纳气，闭口以意使下丹田，直至玉茎头上，如此一十余遍毕，将玉茎依下用手拿住，左右打圈，左打八十一，右打八十一，又将玉茎拿住头，用手抚摩，不计其数，大妙大妙。

诀曰：

能乘一气到中元，一滴光烟至下关；

展臂端身透骨，气贯龟头大似拳。

兴阳蜈蚣袋

蜈蚣一条，去头尾为末 甘草三分，为末 甘遂三分，为末

共一处，用黍米糊作皮袋，扎于玉茎下方行功，七日可成，此时观形热无备，舒展长大，粗不可言，其他苍老，后不须用药以固定元阳，方可入炉采战，取胜无厌。

此诀为人不可不知也 知者乐生，不但延年而一后嗣矣。

武则天花心动房术

人雄 钱 蛇床子 钱 没石子 两 远志半 钱 胡椒 半

助阳丹歌

附子青蘅尖草芽，茴香没药共天麻，
海马麝香石燕子，蝎梢十个不须加，
丁香川椒菟丝子，临丸可好米砂，
若是身中闻此药，不是黄瓜是菜瓜
上分两、制法、吃法俱载《素女交战诀》后。

滋阴壮阳丹

乳香 香 木香各 钱 麝香五分 没药 辰砂各 钱 川山
甲 钱 烧存性 柏子仁 茴香各 钱 阳起石 钱五分
为细末，酒调为丸，梧桐子在，随大人数服，空心酒下，壮硬非常。

一度终身想

乌药 鹿茸水浸 煎，丸，焙干 紫荆花 槟榔各 两 红豆 两
牛膝 两，酒浸，丸，焙干

一为末，加远志不拘多少，煎至七分去渣，用汁，曲糊丸，梧桐子大，每服 十丸，细嚼茴香汤下 忌猪肉、鱼、鸡不可食，忌房事，七日
后行

一捻丹

黄茂 丁香 牡蛎 母丁香各 钱 海马 对 地龙 二，七条
麝香 分

一为末，每用 钱，摊于纸上，烘干，酒调少许涂于其上，以热
为度，方其行动，大有神效

神仙至妙诀

扶金龙 佐肾水，秘精不泄

猪苓五钱 茴香炒 川山甲各一钱，酒泡 木香 一两五钱 木通
四 酸枣仁 一钱 干山药 熟地黄 柏子仁 各五钱 甘草五分，炙
干 金樱子 胡芦巴 远志 半夏各一钱

上为末，每服一钱五分，空心温酒吞下 扶阳固精，至妙要药

兴战立阳丹

石燕炒七次 一钱 阳起石 一钱 海马 对 个煅 个炒 蛤蚧
酒浸黄色，一钱 鹿茸 一钱 人麻子 一钱，炒油 肉苁蓉 一钱 酒浸 焙，丸
上焙下 脑脂一分

上为细末，以甘草煎膏为丸，如梧桐子大，每服七丸，温酒空心
下，人能久战不败，至妙之药

四时入门欢

石燕二个 阳起石 磁石 朱砂各等分

为末，在锅中筛为丸，如梧桐子大 每服七丸，空心酒吞下，欲泄
水解。

固真膏 贴脐法

甘遂 一钱 干姜 一钱 硃砂 一钱 龙骨 一两 白矾 海螵蛸 蛇床
子 乳香 木别子去壳，炒

各等分，为细末，牛蜜为饼子，临行事用油单纸贴脐中，红带缚
定，候药力到，方可行事 阴阳雄壮，人快矣

相思锁

取砂 一钱 肉苁蓉酒浸，焙下 一钱 麝香五分 地龙七条 瓦一煅下

上为末，用龟血调为丸，麦子头，用一丸下于马口内，行事玉茎粗长，阴门胀满。不脱，吃水即脱。

鸳鸯扣

安息香 麝香 朱砂 乳香各 钱 红蜻蜓 个

研细末，用活鲜鱼取血和药。如欲龟头大微长，加棒子肉，用新瓦器盛，封埋地下，七日取出，待九日后方用，以一粒塞耳久不泄，欲泄，砂糖水解。

滋阳快活丹

硫黄 广木香 蛇床子各五钱 茱萸五钱 紫梢花 龙骨 细辛各 钱

上为细末，津调少许入阴户，妙不可言。

固本丹

龙骨一两 桐子五个，去皮 砂仁 朱砂各五钱

为细末，糯米糊为丸，绿豆大，每服一丸，酒送下，以战如不泄，葱茶一盞解。

一度十年想

良姜 枳壳 桂心 木别子 地龙去土淹，瓦上焙干

上各等分，为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸，阴户内良久，行事妙不可言，女人十年思之。

始童女丹

石榴皮 青木香 茱萸去肉核 生明矾

各等分，为细末，津调入阴户，胜如童女。

鱼水相投散

山奈子 木香各 1钱 全蝎 2分

为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每次 1丸 男津调入阴户，来往数次，两情相洽，自得鱼水之欢矣。

强龟益女丹

红豆 砂仁 良姜 五味子 果脑

各等分，为细末，每次少许津调下，忌下，可度 1 女，女亦无损，房中要药也。

陶真人养生丹诀

世言服灵丹 谓仙药 自甘而轻举者，但闻而未见也 今于运气之术其近，养生之道，人禀血气而生 故《摄生论》云 摄生之要，在六其害生者 此名言也 予所编六病歌，盖采诸家养生之要而为之 能依而行之，则获安乐，若尽其妙，亦长生之可冀 今著其歌于后

万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄，
自非留意修养中，未免病苦为心累。
何必餐霞饵火药，妄意延龄守龟鹤。
住于饮食嗜欲间，去其其者将安乐。
食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚，
须臾两手摩肾堂，谓之运动水与土。
仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨，
醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。
食不欲粗并欲速，只可少餐相后续。
若教一饱顿充肠，损气伤脾非汝福。
生冷粘腻筋韧物，自欢特牢皆勿食，
馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。
酢酱胎卵兼油腻，陈臭腌霉尽阴类，
老衰毒欲更食之，是借寇兵无以异。

炙炙之物须冷吃，不然损齿伤血脉，
 晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。
 饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志，
 渴来饮水并啜茶，腰脚自然成肿腿。
 尝闻避风如避箭，半卧须须候防患，
 况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。
 视听行坐不可久，五劳七伤从此有，
 人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。
 卧不厌侧证贵舒，抱则入浴侧则疲，
 梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。
 四时惟夏难将摄，伐阳在内腹冷滑，
 精肾汤药不可无，食物稍冷休啜啜。
 心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气，
 寝处尤宜绵密间，宜居静虑和心气。
 沐浴煎藏皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜，
 瓜茄生菜不立食，不独秋来多忌讳。
 伏阳在内三冬日，切忌汗多阳气泄，
 不同西时俱热酒，大药不须难入口。
 五味偏多不益人，恐随肝肺成殃咎，
 阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。
 道家更有颐生旨，第一令人少嗔怒，
 秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。
 子后寅前寝觉来，冥目叩齿二七回，
 吸新吐故尤人悟，咽漱玉泉还养胎。
 置摩手心熨两眼，频频揩擦额与面，
 两手时将摩鼻茎，左右耳根全数遍。
 更能干绕遍身间，搔一肘须扭两肩，
 纵有风劳诸冷禁，何忧腰膝复拘挛。
 嘘呵呼嘻吹及 1，行行之人分六字，
 果能依用口诀中，新旧有病皆可治。
 女色虽云属少年，稍知撙节乃无愆，
 久精息气宜闻早，莫使并吞火中燃。
 有能采踵存方正，功名无贵利无竞。

纵向坎中未能行，百行周身亦无病

摄生种子秘制卷下终

种子方剂

继嗣珍宝

人有人民，而后有人妇，有人妇，而后有父子。是故婚姻之后，必求嗣续，乃人伦之本也。盖男女成夫妇之道，贵乎及时，男子一八而精通，则一十而娶。女子一七而人葵至，则一十而嫁。欲求阴气充备，阳气充头，然后交会，交而孕，孕而育，育而寿，此上古圣人之全教也。今世则不然，男女未及冠笄，辄成夫妇，男则精气未充而早泄，女则人葵始至而有伤，所以交而不孕，孕而不育，育而不寿者多矣。故上古之人，春秋皆度百余岁而动作不衰，其知道法。后世嫁娶太早，未及半百而衰，年逾七十者几希矣。切人无子者，彼则计不能得，无如之何？富者则千思万虑，终夜不眠，或念佛、饭僧、封神、祈福，不然谋诸方药，上用白端，致妄费无数，始终有不能速其志者。起皆自行有亏，主命也欲。苟能革心之中，所行向黄，以阴鹭扶持，私德累功，施恩布德，则上天之报施，自然从速而应。故圣贤立方垂训，以启后人此求嗣篇之所由作。

种子法

人凡人乏嗣者，其故有。一曰祖不无德。自身无行，心地有亏，二曰夫阳气不足，不能施化。三曰妻衰血寒，不能受孕。四曰有何法而治之？曰：不惟。但悔悟乎一生所为，过恶尽去，心中入我，一切不中，便当内治身心。外修功行。久之则自然获福。而上天报施。所谓功德者，非谓修盖寺观、看经念佛、求要。行阴鹭。施恩布德，济困扶危，出无依之丧，嫁孤寒之女，常行方便，心存善念，如是。一年之后，可以求嗣种子。所谓内治身心者，立志勇猛，不与女人同衾，戒禁房事，白日保养，神气壮盛，元气充实，方可待求种子。是以男子积精养气，女子调经对月，故曰以实投虚，是谓及时，以虚投实，是谓不时。所谓种

子者，须择女子性行温良，慈裕无嫉妒之态者，为之配合，不惟要得其嗣，抑亦生子形容端正，而有异乎人也。

调经法

岐伯曰：女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事应时而下，所以谓之月事者，平和之气，常以旬一见，以象盈则亏也。若遇经脉行时，最宜谨，将理将理失宜，似产时一般，受病轻为宿病，重则死矣，可不畏哉！经行之际，若被惊则血气错乱，经脉渐然不行，逆于上则从鼻口出血，逆于身则为血分各要之疾。若悲怒则气逆，气逆则血逆，逆于腰腿心腹背胁之间，遇经行时，则疼痛不已，过期即安。凡此之时，中风则病风，感冷则病冷，久而不愈，变证百有。故妇人调经最宜谨慎，戒喜怒，少忧思，勿嫉妒，和性情，常悦乐，调饮食，则自然血气和平，而百病不生。百病不生，而后孕育成矣。又李敬公姑，桑榆人子，体占人从四德之行，期土人旺佑，必得贵子。若遇人癸至时，急报郎君知之，应时种子，百无一失。

诀曰：何为种子法。经里回因山。昨日红花谢，今朝是时周。对时种白下，子午叙姻缘。五成丹桂，三四白梅抽。

人凡受孕，皆在妇人月经行过一日，二日五日交合，则受孕成男。若月经绝后二日四日六日得精者受孕，皆成女。过此六日外，皆不成胎。经绝一日日对周，久之元气起于子，胎气在己，在乎人，所以种子宜于午时，易丁受孕也。

诀曰：六时须浅泛。重哉却成恍。阴血先聚聚，阳精向后充。血开包玉露，一步到瀛州。

男女会合，精血交感，浅则阴血先聚，深而阳精易耗。若阴血先聚，阳精后冲，血开裹精，阳内阴外，阴包阳，胎则男形成矣。若阳精先泻，阴血后参，精开裹血，阳外阴内，阳包阴，胎则女形成矣。

诀曰：从斯桂暂别。牛女隔河游，二月花无发，方知喜气优。好事常付与，莫言莫妄调。

妇人经行过后，凡六日正种子之时，行事此中，须当禁止，不可恣其淫佚，恐有触伤胎气。故言牛女相别，不得相会也。花无发，谓有孕。则次月经水不朝也。且人至精才孕，气方凝，始受胞胎，渐成形质。子在腹中，随母听问。自此之后，则须行坐端严，性情和悦，常

处静室，多听良言，令人讲读诗书，熟说礼乐，耳不听淫声，目不观恶事，如此，则生子贤明、忠孝、敦厚、福寿。不然，则男女既生，多鄙贱愚顽，不为其寿。此因外象而内感也。昔太姬娠文王，目不视恶色，耳不听恶声，口不道恶言，生文王而明圣。此胎教之道也。

种子歌诀

三十时辰两日半，二十八宿宿算，
落红将尽足佳期，金水过时秘霞乱，
破霜晨兮柱用功，树头树尾复成红，
解得花筹 结子。 焉后氏继前踪

日一时，两时半总一时辰。盖妇人月信来，止是有两日半。初一日子时月信来，数至初一日巳时是也。当此算之落红将尽，乃是月信行个一十八九时也。佳期指阴阳交媾也。盖此时子宫开而纳精也。金水即月信，若过此时，子宫已闭而不纳精矣。洞中桃源何处是，都来一寸一分深，交欢之际若牢记，过却区区枉费心。洞中者，子宫也。桃源者，子也。在阴内一寸一分深，泄精之时，不可深入，深入则泄精他处，胎不结而子难成。是区区无益也。若值桃源，定生男产女。他如我父效乾坤，以头授德是的是，总是两家皆所欲，佳期相值好料余。男家欲则实，女家欲则虚。实阳能入虚阴，谓男子精充实，适值女人经后血海虚静，子宫正开，与之交合，是谓投虚一竿而成胎矣。血一上，新血未盛，精盛其血，血升裹精，必成男胎。血一上，新血渐长，血胜其精，精升裹血，多成女胎。

古今此法少人知，别是人机一段奇，奇语世间无嗣者，生男生女定无疑。要知产女生男法，似向家间下种时。

此法直白，诚为粗俗无状。夫非矫揉不假伪饰。庸夫拙子，农家市井，无惑之所为者，偶合自然之要，盖巧窃天机之妙，学嗣人伦之入端也。凡什色流俗中，如得其人而不传者，是失其人也。不得其人而反传之，是失其传也。但可敬授之，直指真源。论凡怀孕者，男女精血也。男属阳而象乾，乾道资始，女属阴而象坤，坤道资生，阳主动故能施与，阴主静故能承受。夫动静相参，阴阳相会，必有其时，乃成胎孕。欲求子者，全在经尽一日以甲交合。如鸡首搭芥，万举万当。斯时男女无暴怒，毋解饱，毋食炙辛热，毋用他术增益。阴阳和冲，精

血调畅，又而必孕。孕而必育，育而為子。至壯强寿，全真切要，在此数语。然源头一节，尤当研究。男子一入而精通，必一而娶。女子一四而入孕全，必一十而嫁。皆欲阴阳二气完实。或精未通而御女，经虽全而近男，未完而伤，未实而动，根本既薄，枝叶必衰，嗣续岂能繁衍。先儒尝言：寡欲则有了。盖寡欲则不妄交合，积气储精，待时而动，故能有了。《书》曰：人心惟危，道心惟微。欲寡而神益完，不惟多子亦多寿。盖养生尤贵于寡欲故也。

种子吉辰歌

种子须当择吉辰，要知旺相说原因，
冬求癸亥兼壬子，秋逢辛酉及庚金，
夏取丙午并丁巳，春宜乙卯甲辰寅，
此宿若然同际会，何愁种子不生成。

种子凶忌歌

朔望弦晦及丙丁，本牛甲子与庚申，
人神每月二十八，强风猛雨怒雷霆，
地震与人虹出现，日月无光蚀未明，
劝君此时休种子，免教子母病胎生，
又，
入地三光及火光，更嫌冲佛在边傍，
片灶侧边坟墓侧，若然种子使罹殃。

男 虚

男子气衰难有子，急宜早访补虚方，
七十庆云皆可觅，酒和一剂便兴阳。

女 补

血衰气耗无儿孕，致令妇来生白证，

趋前移后没调停，秦桂丹调堪备整。
乌鸡丹法妙通灵，冷者宜尝热无应。
又言四妙固真圆，冷热不调皆可进。

当 补 过

奸谋切切好荣华，财利孜孜不敢些。
暗里害人终损己，分明报应岂饶他。
机关使尽还虽拙，世间轮回似转车。
快积阴功生子息，当知救雀与埋蛇。

温隐居《求嗣篇》方论

昔东京有一焦公，因一世无嫡嗣，遂为商旅，游玩名山，遍访名人，口占问来。遂见一老僧，声音如雷，目视精光，讲论谈海，语自甚异，故就斋而学。僧曰：‘有何所喻？’焦公曰：‘贫家一世无嫡嗣，虽得一儿子，亦不肖，奈何？’僧曰：‘无嗣者其故有二：一、祖宗无德，自身无行，二、大妻年命恐犯禁忌，一、精神不宁，妻妾血寒。’焦公曰：‘自身无行，大妻年命皆有受持，若妻妾血寒，有何法治？’再拜。愿闻一言指教。僧曰：‘不能，但先修其德，后修其身。’一年之后，可到王台山，当授异方。言毕不见。焦公广遇老僧之尸，时时行方便，种种作阴功，遇人临难者，郊郭无报之行善。见物垂死者，助一帝乙好牛，施恩布德。如此者一年，竟往五台山寻访老僧，数日不见。方欲回山，忽见行童手持一卷，对焦公言曰：‘老师传给大人，功成行满，西家合乐，忌戒服之，必有富贵子孙，随念降生。’焦公曰：‘但得嫡子足矣，何望富贵乎？’于是谨依其卷所著方药，修合而服之，遂生焦员外。一曰：‘员外养了又不肖，是损德如是。’忽遇一道人，改有忧色，何不往五台山见老僧。员外顿首谢，遂径行五台山，决其因果。至五台山，不见老僧，只见行童。曰：‘老师昨日言汝今归，令行童接待也。’再一传语，何必来问，但依汝父所行，则愚者自贤，贫者得富矣。员外曰：‘贫者得富，自是命也。愚者性之本，然岂能反贤乎？’行童曰：‘昔日梁氏五子，皆不全形，自广行恩布德，悉皆女愈。况君积德报应，皆登科第。’员外拜谢而归。奉依此事，刊板明施方书，又将五台老僧所授真方，合药

修炼炮制 普送世人，名曰续嗣降生丹。服者无有不验，不及一十年子孙皆贵显。见人收得此形状，及方受持行，用求药者护其子孙，皆有德行。余受此方，不敢缄默，以告诸贤，庶不致异方淹没耳。

续嗣降生丹 此方专治妇人五脏虚损，子宫冷惫，不能成孕。及寒热往来，赤白带下，及治男子肾虚腰痛，阳事衰弱，并皆治之。服者则无不效矣。

当归 两 钱 桂心 两 钱 龙齿 两五钱 乌药 两五钱 益母 两五钱 杜仲 两五钱 石菖蒲 两五钱 吴茱萸 两五钱 茯神 钱 半 膝 钱 桑白 钱 细辛 钱 枳椇 钱 半 夏 钱 防风 钱 白芍药 钱 一 姜 两 半 牛膝炒 日椒 两钱 附子煎 两，作穿入朱砂 钱，汤面煮烂物为末。牡蛎 两 童便浸四十九日。即用硫黄 两 醋盐涂，用纸裹之，米醋盐泥固型风研，用炭炙赤。

为细末，用糯米糊丸，如桐子大，每服一丸，渐加至七丸，空心淡醋汤吞下。或温酒盐汤皆可下，日进二服。

此药及治男子精寒不利，阳事衰弱，白浊寒泄，及治妇人血虚带下，肌瘦寒热。但是男女诸虚白损，客热盗汗，气短力乏，面无颜色，饮食少味，并皆治之。更有奇效。毋以其述。受持者子，及预行善及方便于人，施恩有德，济困扶危，然后即服此药，无不感应。

续嗣方 世曰宽丞相夫人，旬有九九子，从服此药，半月之间才尔一子，后来得九子。此药专服，人补男女虚损，皆日可服。

茱萸 一 姜 白薇 白茯苓 陈皮各 两 细辛 桂心 干味 子各四钱 白附子炒 川牛膝 何知苦 各 钱 人参 当归 乳香各 钱。

八为细末，用王了性合，炼蜜为丸。如小红豆大，每服十五丸，空心黄酒送下。经尽后一日，连进二服，交合有孕。若见效，再不必服。

种子方 明存鱼鳔胶 斤 切碎，炒成珠。或鲜粉，或陈壁土同炒。入附子一个重 两的顶半正。无脐枝者，作偏叉者不堪用。切作四块，煮便烂。或姜半同煮。醋煮亦可。理片断。全身如非 两 要很大者，切碎酒洗。沙苑藜 藜四两 水洗净 酒炒 其色碧绿者佳。红色者不堪用。形似猪腰子，极细小，或用布袋解肥，醋煮极烂。

十四味，为末，炼蜜为丸，每服空心酒送下。数不拘多少。若不得成丸，切成作块，煮熟即丸。得男者同服，女要调经为子。

又，枸杞 斤 白果生熟每半斤 白茯苓粉半斤

捣烂老米糊为丸，初服六七十丸，一月之后，白丸、白滚汤送下，早服。

松柏道人自补丸 治男子妇人诸虚百损，滋补之药，诚无过也

黄柏 两，酒炒 熟地黄 两，酒洗，忌铁器 人参五钱，片切 枸杞子 两，净 五味子 两，净 天门冬五钱 麦门冬五钱，片切 白朮 两，净 茯苓 两，净 白芍药五钱，酒洗 川芎五钱，净 当归 两，酒洗 陈皮五钱，片切 杜仲五钱，如炒 甘草五钱 炙桑白皮 两，如炒 黄连同炒 姜十片 生地黄四两，取汁，忌铁器

上为细末，将生地黄汁入好酒少许，打面糊为丸，如绿豆大，每服六七十丸，淡盐汤空心服，或温酒送下亦可。

神效咳嗽方 治男妇一切寒咳。

牛蒡不拘多少，切片薄片，晒干为末，又用糯米粉打糊为丸，如芥子大。

空心米饮下，三十丸即愈

摄生篇

人所谓养生者，先知爱身，则可以修身，知修身，则可以治心，能治心，则可以养生。摄养之道，在乎戒暴怒，节嗜欲，时起居，省思虑，调饮食，则自然血气平和，而百病不生矣。故圣人治病先须治心。老子曰：“心为神主，动静从心，心为根本，心为道宗，静则心若泰然，血脉宁谧，动则血气昏乱，百病相攻。”故太白真人曰：欲治其疾，先治其心。必下其心，然后资上道，使病者尽去心中疑惑，思想一切妄念，

切不平，一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之大而合所事之人，久之遂凝于神，则自然心若泰宁，性地平，知世间万事皆是空虚，终日所为皆是妄想，知肉身皆是虚幻，祸福皆是幻有，生死皆是一梦，慨然领悟，豁然解悟，心池自然清静，疾病自然安全。能如是，药到病除，病已忘矣。此真人以道治心，治病之大法也。黄鲁直曰：人生血气未定，不如早服坤足之戒，故其壮也，血气当刚而不刚，所以寒暑易侵耳。学道以身为本，不可不留意斯事也。

韩魏公在相府，有李欧患疾，既瘳。诘曰：公曰：子于病曾得移心法否？对曰：未也。公曰：人能于病中移其心，如对君父，畏之道之，

静久自愈。

《洪范》曰：善养生者，以气而理形，以理而理气，理顺则气和，气和则形和，形和则天地万物无不和矣。不善养生者反是，理昏于是，气悖于形，耳目口鼻徇而私欲，性好恶哀乐淫而大理亡。其能苟生者，禽兽而已矣。

临川吴氏曰：子者寿，天地生物之心曰子。惟天地之寿最久，圣人之仁如天地，亦惟子。古圣人之寿最久，人所禀受，有力不齐，已能人人如圣人之仁哉？予尝挾此观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽洪者寿，貌之重厚者寿，言之简默者寿。盖温和也，慈良也，宽洪也，重厚也，简默也，皆仁之一端。其寿之长，决非猛烈残忍、偏狭、轻薄、浮躁者之所能及也。

轩辕黄帝简生后嗣论

气既分，两仪肇判。万物之中，而惟人最灵，洞天地之幽微，达圣贤之蕴奥，审神仙之法术，穷造化之根源，无所不知矣。自盘古之及今，逮伏羲之为帝，分阴阳运会之源流，有夫妇人伦之道理，故普人率土之姓，贵贱穷达之人，有家无子。覆子绝嗣者，宁不惘然心痛哉！人凡生男女，皆止妇人，取其天快，揣感斗气，自一岁至四岁多，何年到何月。阴阳有自然配合之道，男女有自然胎月之候。十人不知而误种者，故其母阴宫中胎月满足，必定生女。既生乳养，食母血脉，一年可准有胎气。男子当观女人行年有几岁，如拣生男的胎月相交，或生女的，选生女的胎月相交，却生男者，何也？盖是阴阳之差，胎气之错，皆不过一岁命人。然男女既错，及胎月下有状字生者，男八字做女唤，女八字做男呼，占庆一彼男女之家，要观老行年岁数，依期论中拣一生男胎月而行房事，正生男也。问曰：妇人自一岁为始至四十九岁为终，中间有五岁生长者，何也？答曰：须是四十九岁受胎气，每年十二个月，分注男女胎月，宜拣胎月而交接矣。今将女人生长年月，有七图而载之，其中一有润月受胎者何也？只依前图观之是也。问曰：男女有闰月日生者，有不足月日生者，又有用月日生者，何也？答曰：有正数生者，中道不足数，生者贫薄，亦有正数外生者，其人尊重决矣。问曰：妇人有例老不生男女者，何也？答曰：既是良人之妻，多因房事，损动脏腑，或人癸不通，子冷夹寒，所以

不生长。又阿 女 人正生产，又有数年使断产，不生长，何也？亦由
 有故疾，为此不生长也。欲要生长，先服气和血经之药毕，再服还童
 丹，暖其子宫。如男子年老，亦甚服均杞子、肉苁蓉、何首乌、乃兴阳
 快气、添精补髓之药。如种子之时，先令男子服药，并戒绝房事。一
 个月，精脉调均，即上图中选牛男之月，候禁水既绝之后，第一日下种，
 日一曰男，四日六曰女，除此外不可种也。下种有诀，即令妇人端
 睡下卧，慎勿偏斜，欲与交时，入则口内呵气，出则鼻内吟气，如此行
 十二部，少刻再行九次。共行一百二十四部，乃许发泄。欲泄之
 时，猛咬妇人上唇，令妇人猛惊，其胎自定。此法一神一子，白种白
 子。如交接已毕，令妇人平稳种卧。一顿饭时，如断产，女人服药毕，欲
 种子时，将有几处纸剪下，烧灰，并水调下，而东服之。吃，然后交接。
 女人自觉有产之时，当生转女成男之法，以手疾系腰，更将雄黄带之，
 生男不谬矣。此书始皇无道焚之，武帝预先得知，故藏一篇，在百数
 之后，秘令济南秀江师安道先生传之在世，望好事君子，小女多月分之
 家，速依斯论求嗣，则万代不乏子矣。今将受胎年月，并具于后。

妇人

七

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男 六月女 七月男
 八月女 九月男 十月男 十一月女 十二月男

十四岁

正月男 二月男 三月女 四月男 五月女 六月女 七月女
 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月女

十五岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男 六月女 七月
 男 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月男

十六岁

正月女 二月男 三月女 四月男 五月男 六月男 七月
 男 八月男 九月男 十月男 十一月女 十二月男

十七岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月
 女 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月女

十八岁

正月女 二月男 三月女 四月男 五月男壮 六月男 七月男
 男 八月男 九月男 十月男 十一月男 十二月男

十九岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月男 七月女
 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月男

二十岁

正月女 二月男 三月女 四月男 五月男 六月男 七月男
 八月男 九月男 十月男 十一月男 十二月男

二十一岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月女
 八月女壮 九月女 十月女 十一月女 十二月女

二十二岁

正月女 二月男 三月男 四月女 五月男 六月女 七月女
 八月男 九月女 十月女 十一月女 十二月女

二十三岁

正月男 二月男 三月女 四月男 五月男 六月女 七月男
 八月女 九月男 十月男壮 十一月男 十二月女

二十四岁

正月男 二月女 三月男 四月男 五月女 六月男 七月男
 八月女 九月女 十月女 十一月女 十二月女

二十五岁

正月女 二月男 三月女 四月女 五月男 六月女 七月男
 八月男 九月男 十月男 十一月男 十二月男

二十六岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月男 七月女
 八月男 九月女 十月女 十一月女 十二月女

二十七岁

正月女 二月男 三月女 四月男 五月女 六月女 七月男
 八月女 九月男 十月女 十一月男 十二月男

二十八岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月男
 八月男 九月男 十月男 十一月女 十二月男

二十九岁

正月女壮 二月男 三月女 四月男 五月男 六月男 七月男
 八月男 九月男 十月女 十一月女 十二月女

三十岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月女
 八月女 九月女 十月男 十一月女 十二月男

三十一岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月女
 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月男

三十二岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月女
 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月男

三十三岁

正月女 二月男 三月女 四月男 五月男 六月女 七月女
 八月男 九月女 十月女 十一月女 十二月男

三十四岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月女 六月女 七月女
 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月男

三十五岁

正月男壮 二月男 三月女 四月男 五月女 六月女 七月女
 八月男 九月女 十月女 十一月女 十二月男

三十六岁

正月女 二月男 三月男 四月女 五月男 六月女 七月女
 八月女壮 九月男 十月女 十一月男 十二月女

三十七岁

正月男 二月女 三月男壮 四月男 五月女 六月男 七月女
 八月男 九月女壮 十月男 十一月女 十二月男

三十八岁

正月女 二月男 三月女 四月男壮 五月男 六月女 七月男壮
 八月女 九月男 十月女壮 十一月男 十二月女

三十九岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男壮 六月女壮 七月女
 八月男 九月女 十月男 十一月女 十二月男

四十岁

正月女壮 二月男 三月女 四月男 五月女 六月男壮 七月男
八月女 九月男 十月女 十一月男 十二月壮女

四十一岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男 六月女 七月男
壮 八月男 九月男女 十月男 十一月女 十二月男

四十二岁

正月女 二月男 三月女壮 四月男 五月女 六月男 七月
女 八月男壮 九月男 十月女 十一月男 十二月女

四十三岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男 六月女 七月男
八月女 九月男壮 十月男 十一月女 十二月男

四十四岁

正月男壮 二月男 三月女 四月男 五月男壮 六月男 七
月女 八月男 九月女 十月男 十一月女 十二月女

四十五岁

正月女 二月男壮 三月男 四月女 五月男 六月女 七月
男 八月女 九月男 十月女 十一月男 十二月男

四十六岁

正月男 二月女 三月男 四月男 五月女 六月男 七月女
八月男 九月女 十月男 十一月女 十二月男

四十七岁

正月女 二月男 三月女 四月女 五月男 六月女 七月男
八月女 九月男 十月女 十一月男 十二月女

四十八岁

正月男 二月女 三月男 四月女 五月男 六月男 七月女
八月女 九月女 十月男 十一月女 十二月男

四十九岁

正月男壮 二月男 三月女 四月男 五月女 六月男 七月
男 八月女 九月女 十月女 十一月男 十二月女

跋祈嗣种子篇后

人心者，妙万物而兆吉凶也。故上帝垂训曰：人能于颠覆流离之际，善其一言，资祖考，下荫儿孙，岂不在心之所存乎？昔禹锡之为善，仲淹之恤孤，传之于世，后胤贤哲者不绝焉。朱介甫之所行，茶毒于世，故子列生有项带肉枷者，敢望其贤而不致泯灭乎？是故人之心，所存乎仁，为体而所有为。夫为用，苟有仁体而无用，则虚出人命，何所成功？今观松柏子之存心，则合天地之心为心，真！人君子之所施也。得此可不自私于己用，其传之行天下，纳入于寿域而众生不已，则富贵功名，延年百岁，即可见矣。于是乎跋。

金精直指

乾乾为父，为父，为阳，为金。为精，乾健不息，资始万物。

坤坤为地，为母，为阴，为土，为血。坤顺而柔，资生万物。

乾坤一像，法则地。形器，表父母阴阳之造化。十坎离配合九以成胎，而化育万物也。

其一日：乾阳为父，母为阴，伏羲而下至今如今。世人不解其中意，故画坎离卦比论。

谓坎为水，为精，为魄。是云人一生水，阴中阳。月中兔，雌中雄。此夫之道，宜实不宜虚。

谓离为火，为坤，为魂。是名地一生火，阳中阴。日中鸟，雄里雌。此妇之道，宜虚不宜实。

坎离者，水火精气是也。故坎藏人一身精之水。故宜实。离藏地真阳之火，故宜虚。故曰：取将坎内中心火，来填离中腹内阴。

又一日：抽将坎为中心火，送入离宫以补阴。一月胎元生贵子，此书端的若黄金。

阳虚所以冷，此补养使其纯阳充实，方可施也。坤阴宜养其静，少阴者日积已入，新血初生。老阳者日积充实，冲射太虚。

其一日：阳虚者冷莫投阴，每补纯阳似火温。直待坤阴纯静后，少阴老阳自相亲。

夫人之一点元阳真精，无价明珠，岂可妄投于湖水之中。必候大

静之际，以真阳强盛之精投虚阴，阴为主。故曰人一生水也。以新血为主，其精为客，包含真精。故曰地一生火也。精血混融，结成胎孕，下月过期，经脉不行，是其候也。

其四曰：一点真精无价宝，不过空虚莫妄施。下月过期无血至，使知端的结婴儿。

且人身中，精气神一宝，虽曰人人俱足，个个完满，亦无欠缺，但患不知存养。一旦贪欢妄施，所以阴实阳虚而不结要胎矣。若以阴之实，投阳之虚，则无不中。以实投实，是名不时，以虚投虚，是名无度。则精不凝，胎不结，而丧元阳，败其本根，失其全宝，可不戒哉。

其五曰：莫要枉用精神气，贪欢乐弃阴实里。存养按时去投虚，管取儿孙传万世。

精气神于此为一品上药。论曰：精实则气壮，气盛则神全。二合一，分一。此为身中之至宝。虽金玉之宝，过于泰山，岂比养身之宝也。此宝者，上乘入然之真性，中结灵台之金汁，下传子孙之蕃衍。可以延年益寿，可以入妙升玄。若能深根固蒂，终身保受，毋令流失，体健寿康。阴胎施，可以为人伦之本，万世之规模。

阴宜虚属坤

论曰：大坤为地，为主。表离中之虚，则能承魄血之积，日满之盈，经血入泄，直候月信行过之后，阳积已去，新血方生，乘太虚会遇元阳一点真精交媾，射满太虚。以其新血方生，投以元实，强盛真精，精血混融，日就月将，结为婴胎。一月满足，产育为人，贤明端正，寿命永长。静养之际常以每月，但以前一日之中，一日大有难成，后一日难，日之后子宜收心，经血聚凝。阴实不容受精，则不结胎矣。

阳宜实属乾

大阳属乾，表坎中之实。乾则能施。但凡交精之后，借玉户为炉鼎，采佳妙之精华，更相调与他姿，交相混炼。初未结头，精滑难久，以少至多，以暴至慢。随心肉抵，谨慎防，不可急燥。知正在此际，运气转换，妙非难言，随宜采战。勿令太过，得意而出，随心量意，为调，慎勿轻泄，务在元实。如此则自然下部温暖，九转丹成，阳精酒

涌，神气充融，炼久则为金丹，身康能射孕，定为人伦，以传于世矣。

阴不宜实属离

论曰 阴实不可承，但凡受精之后，复连交扰，有损前胎，感受风邪，致令落产脐风，疾厄命促。实由于此世之夫妇不知避忌，误交媾合，产有一世，难存。是也。果欲皆爱，必待过月而后，并月过六，阴实之交，只可空调，慎勿轻泄，涵养欢恋，必待丹成道备，气候完实，授阳射虚，使有子也。

阳不宜虚属坎

论曰 阳虚不可施，从欲而泄，日复一日，岁月相仍，不知禁制，滑精如水，清冷如冰，流而不射，多不结胎。少或有成，精不充实，神气不全，胎终脱落，或疾厄命夭，惜想缘分，走以无惑之甚矣。孰不知皆由己身虚损元阳，真气不足，且又不可久无姿色。若或离久，则劳患损神，年见而忽生爱欲，略交而心不念久，少停而易走泄，亦曰精气妄投无用之处，不若常合佳配，采取精华，固精养气，以补元实，全此实。验其虚实，以期而见效应，不期年而广嗣矣。

用不应时

论曰 年少之时，不接虚实，不应时候，用时不到，到时不用，误交媾合，不知存意，耗散太过，亏损元阳。不若采其精华，以补元阳。直待功愈深而精愈坚，炼愈久而阳愈实。见其效验，真气不足，多加凡日。占者人上，二十岁，五七日一泄，四十者，十日一泄，五十者，半月一泄，六十者，月精养身。大概当量己身，察气厚薄，存养安息。何如环雌司一例而比孔。

不育女专生男

论曰 先下母年本然之数四十九，除去母之年，看当何月有一假。若母年若干岁，将四十九除去若干，加上某月若干数，同前换成零若

于，是单则男，双则女，再倒涂一遍。剥单是男，双是女，则无疑矣。欲要求男，专交单月投虚，万无一失矣。

杂忌录

脑麝之香，能害物命而成虫。及诸异香，皆射透关窍而走真气，不可多用，令人乏嗣。

房术奇书序

余少时侍居于武宗朝，岁在戊辰，邪行西蜀，同华阴令李公登华阴，曰古仙迹。道士曰：山之所孕也，惟陈抟所遗丹法，刻之石，为山之显迹，天下所共闻。惟抟一书未传，随开洞府中撮公石胆，抹石，遣封，取出一册，名曰《玄机中萃》，乃希夷成道内丹，筑基立身安命人要也。公命抄之，乃书一册，遂余，西行蜀藩，州绅取读者不胜。有以服此药，登岸而称其玄妙者，有登余门告其深险者。九鼎一缘，其所言伏气，乃立身安命之基。梅子乃人元太丹之仙品，服药乃生血生精之妙，妙九不可重之也。今之世传，希夷子进药之事有自来矣。行道之人，多不知其妙在竹破还须竹补，抱鸡须用卵为之之文。为性命者，当留心于此，乃入道之门，成道之捷径也。又曰：余亦行梅子金丹之效，补气之说，衰年之人，可以为法。或曰：是集九补于大乘，但伏气进药梅子，虽有形之物，亦可以接命延年助道，世称为添油之秘，非余然之。将纂与诸经列世，使明道者便于采拾焉。

嘉靖岁在戊戌春正月坎宫道人东明任拱辰书

陈希夷房术玄机中萃纂要

一、筑基

筑基功夫，名曰炼己造丹。诚能采得药来，收得药起，择鼎取蟠桃酒，以进真铅。采药由下元，次中元，后上元。能进下元是筑基，能进中元是长生，能进上元药品，是为了道，虽不飞升，亦为蓬莱客。学

若欲得筑基，先明橐籥，要知采药，须遇师传。师传一诀，则炼己造丹、功成无疑矣。得之者，当宜静修。苟可明言，则人人可知也。何人为丹？则吾身与天地同体，得一息真息，升除交感于吾身之中是也。一人童子得而修之，是曰金丹。真精已泄，得而修之，故曰还丹。

二、铸剑

养神功夫，名曰铸剑存真。择一上，八眉清目秀之男，调养年之余，候一癸水行，潮信准，将八卦女神月白服一月，次日灵龟膏药封脐一片，使阴阳交合，取其地魄养神，下手功行九一之法。其法如是数次，少停能潮上，提气九口。若神未静动，再行九一之法。其法如当神动，急覆其目，作聚难勿动，呼吸悉漏真金，急提气一口，升上泥丸。缓提气六口，升上泥丸，名曰九还。及至阳气回，月白是月水复命，返本还原，就下近便处，运一息真水以迎之。此采得药来，收得药起是也。得药则药鼎端坐，调内，十六通，左右鸣天鼓，二十四，以拇指背式十九遍。以中指按鼻七遍，两手将面及发际，闭目鼻息，次将舌上腭外，津液满，分作三口咽之，再漱再咽。如是三度，将手抱肘脐，名曰炎丹田。此吾身之真炉，然在存正之中，行胸入之火。《悟真篇》所谓功夫容易得，非虚。说破令人人笑，依法行之，不仙亦可长生矣。若爱欲心狂，漏泄全元，是愚也。仇杀矣，保之慎之。

三、调神

调神功夫，名曰炼补火候。用先天补气，清秀颜色，主白无纹，年十六七者，每月依后开日期气数，以银或锡造成盘准，使乙呵气入管，量到我即收上泥丸，下丹田出，行至六个月，颜老遇童，发白变黑。久久行之，乃见先天之神功妙用也。古语云：竹破还须竹补。以气补气，寿永天地，诸经之说同也。上补白鼻，中补白脐，下补白肾。依日期口下而上曰返，口上而下曰还。此补气先天之妙用。又曰接命珍之重之。

四、聚财

聚财者，主聚之以求五金八石之药，食前方丈之菜。盖欲求鼎器，以合长生之道，积柴米，以和生珍之剂，置丹土，以存至净之体，具香品，以告至尊之神。此数者，非财用则无所措手足矣。故《经》云：欲求人主宝，须用世司财。吁！有运无财，诚难矣哉！

五、结友

结友者，非结谈笑游戏无益之人，必怀道同心者，仁慈勤俭，不贪所贵，素有德行者，得以护卫助力，彼此进道，行无阻碍，能成就以合至真，故曰：道心非难，久常为难。

六、择地

择地者，非择名山洞中、奇峰幽壑也。或市廛村郭，深隐僻处，古柏古坟，有甘泉幽院，火不出土，藏，分明五亩，置丹至斯善矣。有舍林，赋道光田，即自通都大邑，依有力之家，以了人事为此。故曰：志士若能修炼，何妨在市廛朝趁矣。

七、择鼎

鼎器原无鼎。药药原无药，乃先天最上一乘，无为妙道，保命延年，择后治百病。辟邪凶白，五树不犯，四体无亏，‘清言诚’必全情和意合。龟水杵投，然后可以临鼎用事，以求无入入药也。毫厘有差，则失中正。炼已者，自入焚始降，方可济用。然鼎器未判，太极未形，至个至真，含虚太乙。一粒黍珠，射个白落，永有服之，故曰人光入丹。又曰先天梅子金丹。此乃至真妙道，非泥水之可比，必是用人法财，私功器仁，苦心诚意，方克有济也。盖之谓之。

希夷八卦安神延寿丹

能安五脏，返老还童，服之长生，得者宝之。

天门冬 一斤，抽心去皮，长流水净洗，晒干，择要净者用之，能补虚 熟地黄 一斤，去黑，酒洗晒干，能和血生津液，用之要无铁器 红花 两，能生颜色 僵蚕 两，能补容 当归 两，去尾，酒洗晒干，晒干能生心血 真川椒 两，肉：若不用，能宽脾入风邪 石燕 对，能温血补虚 海狗 对，用酥油煎透，然后慢火焙干，用能助阳兴阳

为细末，分两如数，炼蜜为丸，梧桐子大，每服一钱，空心无灰酒或盐汤下，忌大怒大醉

周天生精再造至本还真丹

蛇床子 肉苁蓉 枸杞子 地骨皮 麦门冬 木香 大附子 生地黄 木鳖子 锁阳 巴戟 助瓜 人参 川乌 细辛 草乌 茯苓 丁香 桂皮 没药 豆蔻各五分 天门冬 苍术 当归各一两

共末，用良姜芝麻油一斤四两，将药入油内，煎至干六滚，临药枯，将复布滤净，滴油入冷水中成珠，不散再入药末

麝香 雄黄各一钱 附起石 两，如无用鸡毛代之 虎骨 海马各两，用酥油煎透 慢火焙干 蜈蚣 紫河花 龙骨 石燕 云母石各两

为末，待前油成珠，退温收入内，搅匀收瓷罐内，冷水浸罐半肚，昼夜，退火气，不拘颜色，用蜡或厚纸表开摊其药封脐，每六日换一此药能祛玉池，金精不滞，兴阳助气，通十四血脉，若欲种了，制去营药，金精射入子宫，白发白中，又治下元虚冷，五劳七伤，膀胱气，风脚痛痒，两腿酸麻，阴事不举，妇人赤白带下，血山崩漏，能令老弱行路刚健，颜发转变。

每月行火用功日期

初八日上爻补火，八口应八卦之数，初九日补火，九口谓之开通九

窍，初十日补气十一口谓之纯纪一年之数，十一日补气十六口以全中原一片之备，十二日补气二十四口以宣三十四气，十三日补气三十六口谓之疏通十六骨节之脉，十四日补气六十四口谓之演六十四卦之调，十五日补气七十一口以炼七十二候之运，十六日补气八十一口谓之九转罗丹之微者也。

兴阳丹

雄狗胆一个 麝香当门子，一钱

上将麝香入狗胆内搅匀，线悬于当风处阴干，每用少许津调涂茎头，行事耐久不泄，甚妙。

金枪不倒方

人尿一茶，乳粉一钱，丝瓜子五个，乳香五分，没药五分，合七个，麝香五分，黑脑五分

上为末，油胭脂和为丸，如发了人，行事用一丸，放入马口，人能展他，长人坚硬久，甚妙。

汉孙妃暖炉丹

白木香 枳实 射干各七分 川椒五分 麝香一分 木鳖子九个去壳

为细末，炼蜜为丸，连子大，每用一丸，连纳阴户内，待药自化，阴户窄紧，男女美快。

乐安公主热炉

川椒 枯白矾 吴茱萸 蛇床子各等分

为末，交接之时，用少许纳阴户，男子兴阳双美

热炉双妙丹

细辛 川椒 甘松 丁香 奈 蛇床子 肉桂 藿香 辛夷
羌活各等分

为末，炼蜜丸桐子大，用棉 丸纳户内，觉自身热易兴双妙。

双美丹

五味子 远志 蛇床子 朝脑 龙骨各等分

为末，酒调少许纳入阴户，男女欢洽，双美不倦。

贴脐膏

阳起石 蛇床子 香附子 白芷各 钱 狗宝 个 去翅足 微过
人枫子五分，去壳麝香五分 硫黄五分

上为细末，炼蜜丸如指顶大，以油纸盖护贴脐上，用绢带子缠住，
战上食女不泄，能即去药，冷水一口解之。

金锁玉连环

雄狗胆 个 肉苁蓉 钱 酒浸，瓦上焙干 川椒 分 紫梢花 钱
硫黄五分 盐子十个

为末，将胆汁流于钱内，将药搅匀，钱北吊当风处晒上九日，阴
干，每用一分津调化，涂脐上，行事交锁不脱，冷水解。

窄阴方

没石子 个 上姜 钱 蛇床子 钱 蚌心 钱 狗骨烧灰 钱

为末，蜜调为丸，桐子大，每一丸津调入阴户，待热行房，紧窄
妙如童女。

长相思

淀粉 蛇床子 川椒去口 狗骨烧灰、等分

为末，津调少许涂于行事，初交一次，令妇朝思暮想不已。

浴炉吹

松香 杜松 骨皮 煎芥 土硫子 蛇床子 朴硝各等分

每用一服，水一钟，连根葱一枝，温洗阴户行事，六日佳妙。

四时双美散

龙骨 胡椒 僵蚕 樟脑 枯矾各等分

上为末，每服五分，空心洒下，以干物压之，大忌阳，或少许，津调涂。

又方

木香 钱 无明异 钱 胡椒五分 桂心 钱 五月蚕蛾用公母

对丁香 钱
上为细末，炼蜜丸梧桐子大，每服一丸、二丸，临睡温酒送下，入阴中，妇人不可当。欲解呵气口。如不解，饮冷茶。口即解。

千金秘精方

旱莲蓬 头粉 莲花蕊

为末，每用少许，津调纳阴户，或涂龟头，入户内，两情甚浓。

铁钩丸

熟地 肉苁蓉 棕树各 钱 海马 只准个 淮芩肉 个 去嘴入

盐酒浸焙干

上为末，酒糊丸桐子大，每服一十丸，空心乳香汤调酒送下，日进一服。玉茎渐长大，九日行事，久战不衰。

立效丸

天麻二个，煨海马一只，培南木香，丁香各钱，莲心钱，
为末，炼蜜成丸，如鸡头子大，丸，口噙化下不泄，要泄，车
前子擦手心便泄。

惹意牵裙散

牡丹花，天仙子，天茄花各等分
为末，弹在茶酒内，与妇人食之，其女妇即有意也。

兰房秘诀采成春方药性歌

洞房何药可兴阳，海马杜仲石燕强。
蛤蚧丁香共巴戟，熟地桑虫五味良。
坚强更有破故纸，能令快美妾蛇床。
硫黄性热宜轻用，木香麝香要参详。
人龙木鳖炒瓜子，乳香没药是奇方。
远志紫梢堪动兴，杜心黑狗白矾强。
柏子鹿茸香附子，洞房初夜可追欢。
蜂房细辛地龙等，阴阳并美乃仙传。
狗骨干姜和淀粉，相思美妇不能忘。
花椒沉香菟丝子，杏仁鹿茸共茴香。
石灰胡椒乌骨胆，金樱苍术酸枣当。
人参茯苓能大补，干姜二条菊花凉。
茯苓青木香龙骨，石榴皮安用心煎。
个锡红花接山药，阿子砂仁与僵蚕。
狐心干慈阳起石，朱砂五倍丸松全。
金蛾微香川牛膝，川芎甘遂白砂霜。
封脐红蜻蜓二个，更兼绝妙安息香。
此是洞房神妙药，春方配合若遇仙。

二益丹

发黑肌嫩眼目聪，仪容标格倍精神。一杯酒后红颜润，采战先令动欲情。凡采战不得其人，切勿轻用，无益而有损。

美女倒提金方

硫黄 吴茱萸 青木香 麝香各等分
上为细末，每用唾津调入阴户，极美。

灵龟展势方

大龙 集 乳香 没药 各一分 远志 一分 金铃子 一分，用油炒瓜子七个木鳖子五分

为细末，油咽为丸，如枣和人，临战时用一粒入马口内，火龟展人妙。

合欢散

紫柏花 一钱 母丁香 二钱 朴心 一钱
上为细末，每用少许，津调入阴户，极美。

美女颤声娇

白矾 一钱 麝脑 一钱 蛇床子 一钱 木香 一钱

上为细末，炼蜜为丸，如黄豆大，每用一丸入阴户内，男欢女悦，其妙不可言。

兴阳保肾丹

朴心 一钱 附子 一钱 柏子仁 五钱 鹿茸 二钱

上为细末，春夏日炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸，半碗温酒

送下。秋冬月每服一钱，温酒调，早晚服。此药大助阳威，保护肾，人能久战不衰。

杨妃夜夜娇

蛇床子 远志 蜂房 五味子 细辛 地龙各等分

为细末，每用少许津调涂小腹上，入阴户大能久战，男女欢畅，其效非常。

快丸丹歌曰

仙翁配合快春方，狗骨枵心与蛇床。

更加淀粉相调治，美女恩情誓不忘。

下方。

蛇床子 一钱 狗骨烧灰 一钱 淀粉 碗 枵心 一钱

为细末，每用少许津调护至下，上如最快，女情虽暂离，亦不能舍也。

长和丸歌曰：

木蜜干姜及枵枝，花椒狗骨两相宜。

津调一服安脐内，美女恩情动苦思。

上方 木蜜子一个 干姜一钱 枵枝 一钱 花椒一钱 狗骨灰二钱

合为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸，津调化，付小腹上，入阴，女人快乐，思恋不忘，夜行十里。

怡情固精丹

五味子 远志 木香 蛇床子各等分

上为细末，每用少许津调敷小腹，入阴户，人能怡神固精也。

壮阳益肾丹

沉香 乳香 木香 没药 蔓经子各五钱 人茴香 一钱 破故纸五两，酒浸 核桃四十个，去壳

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸，空心温酒送下。

服久能令玉茎长大，肾气充实，战必胜矣。

旱苗喜雨膏

杏仁 丁香 蓖麻子 白矾以上各五钱

为细末，用蜂蜡并炼蜜为膏，调敷玉茎上，入阴户，女人如旱苗得雨，两情欢洽矣。

飞燕喜春散

丁香 香附子 石灰末 胡麻 乌鱼骨 晚苺 金毛狗脊各五钱 蛇床子 紫梢花 菟丝子各一钱 麝香三分

为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服一丸，津化涂玉茎上，入阴户，两情感动，女心欢洽，又喜不胜，一美相并也。

西施受宠丹

丁香 附子 良姜 白桂 蛤蚧各一钱 白矾飞 山茱萸 硫黄各七分

为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每服一丸，空心温酒送下，温散，女人不食，强壮男人，女受其美如欢洽也。

真人保命丹

酸枣仁 人参 白茯苓 天门冬酒浸 熟地黄各一钱

为细末，每服一钱，温酒临卧调服，可致白女，人能保肾延年，真仙药也。

素女同乐丹

母丁香 蛇床子 白茯苓 甘松 白矾 山茱萸 肉苁蓉 紫梢花各五钱，细辛一钱 麝香五分

为细末，炼蜜为丸，如梧子大，每用一丸，津调涂玉茎上，此

遇交接，男女身体轻便畅美，若遇仙矣。

美女一笑散

白木香 龙骨 山茱萸 蛇床子 远志 官桂 石榴皮各等分
为细末，每次少许，男津调入女户，行几浅一深之法，女情欢笑，四肢困倦，情不能已矣。

金屋得春丹

石榴皮 菊花各等分
为细末，水一碗，煎七分，温洗阴户，状如童女，良春育一刻，千金之美。
珍珠进仁家延年补益汤，夜有房事劳神，明早服此大有补益。
人参 黄芪蜜水炒 白术炒 杜仲炒去丝 牛膝 白芍炒 各钱
甘草六分 当归酒洗焙 陈皮七分 柴胡五分 知母八分 五味子十一粒 熟地酒洗焙下，二钱
上为一剂，水二钟，红枣一个，煎七分，空心服。大有补益。

安禄册彻夜恣情散

蟾蜍二钱 胡椒二钱 干桂五分 麝香一分
为细末，以一二厘津调如前法，妙极。
夜不泄。久久药自散，不必解。

隋炀帝幸群女遍官春

阿芙蓉二钱 蟾蜍二钱 朱砂五分
上为细末，以一二厘津调如前法，妙极。

秦官朱后浴盆双妙丹方

细辛 川椒 蛇床子 梨花 甘草 茱萸 附子各 两

为末，水于碗煎浓，连葱葱 握，裸身投入，无风处煎水，男女
 尽身并洗，大壮阳缩阴

太平公主万声娇

远志去心， 钱 蛇床子一钱 五倍子 一钱

上为细末，以 蜜调涂抹玉茎 壮阳久战双关
 尚仙秘妙方歌曰：

七粒丁香八粒椒，细辛龙骨两枚销，

枯矾少许蜂蜜合，十八娇娘尽断腰

上为末，炼蜜为丸，梧桐子大 行事纳 丸入阴户，快无甚妙

高衙内秘录白送佳期求配方

麝香 一个 川芎 丁香各 钱 零香五分 腊月狐心 一个 丸

焰下存性

上为细末，少许弹在妇人身上即至

元顺帝御制金枪不倒方

丁香 僵蚕 阳起石 木香 乳香各 钱 十葱 根

上为细末，酒调为丸桐子大，每服 丸 温酒吞下 一夜不泄，冷
 水解

史国公广嗣方

蛇床子 木别子去壳 良姜各等分

上为细末，炼蜜为丸，梧桐子大 临交时，放 丸入阴户内，不过
 三次有孕。

秦始皇识嫪妃操守方

密陀僧 干胭脂 朱砂各等分

为细末，蝙蝠血调，搽身上，远年不褪，与人伦交，其色即退，妙验如神。

乐安公主如花夜夜香

木香 沉香 甘松 檀香 牡蛎 龙脑 龙涎 附子 飞矾
皂角骨各五钱 胡椒 白芷 零陵香 藜香各 钱
为细末，炼蜜为丸，桐子大，每服 丸入户内，行房如不女。

薛放曹进武则天皇后自美方

龙粉 钱 分 蛇床子 钱 白矾 钱五分 紫硝化 钱 木香五
钱 川椒五分 吴茱萸 钱
上为细末，炼蜜为丸，如桐子大，每服 丸，入阴户极美武快。

汉武帝御制通宫思

川芎 南木香 山椒 薄荷 细辛 入麻子 白芷 防风生羌
砂仁各等分

为细末，炼蜜为丸，每 两分做十丸，每服 丸，空心温酒送下，连服七日，歇一日再服，以绛袋包茎，值不可行房，至七日后任意行之，茎硬如铁，不倒，用红枣汤解。

妲姬润户方

石榴皮 菊花 白矾各等分

味、水二钟，煎一钟，洗阴户数次，极妙不可言。

林灵素进宋徽宗素女丹

没药 白矾 草澄茄

上为末，蜜丸如樱桃大，一丸入户极美。

陶真人素娥丸 治肾虚腰痛，大益阳事

破故纸 一两，炒 杜仲洗碎，半钱，炒令黄色，加胡桃肉五个，去皮
为末，丸如梧桐子大，每服 一丸，空心炒米汤送下

宋徽宗幸李师师命和剂局制龙骨珍珠方

艾叶五钱 蜘蛛 一 麝香 一分 丁香 八分 人附子五分 锁
阳五分 紫梢花 淫阳露 花蜘蛛各五分

共为细末，葱白为丸，如绿豆大，每服或用一、四厘，酒调擦龟头，
日中下药，至晚温水洗过，入炉任行。

貂蝉对炉入户丸

桐子皮炒黄 钱 枳壳 钱 川椒木 一 冰脑 分 桃仁 分
母丁香 个

为细末，炼蜜为丸如黄豆大，每夜一丸，入阴户内 亦焚亦紧
亦燃

武三思进事后快女丸

五味子不拘多少 柿子皮酒浸二宿，阴干

上为末 吐津为丸如指顶大，送入阴户，令女极美

南郡公主千金不易方

柏子仁五钱 附子 鹿茸各 钱

上为末，每服五分，温酒送下 日进 服 夏用蜜为丸，玉茎坚
硬，妙不可言。

杨妃小浴盆

官桂 木别子各一钱 白矾七分

用水五碗，煎一碗，男女洗茎户，双美人可尽述

炼己捷要序

此法，乃彭城梓潼延生之术也。实房中搬运之法。是从一身机要上做出功夫，机能返老还童。余在辽海时，见队闲山中有道者，约有四一十岁。问之乃宋理宗时人也。生于绍定壬辰至洪武一二年，一百六十八岁矣。闻其道，乃曰：竹破须教竹补。此药石待外物也，非同类者不可。遂以五字之诀示余。乃西胡秘笈之教，大概与姿金脊气等诀颇同。余乃去其产制之字，易以纯美之名，直以不摇牛之一。能行之者可以无病，必用回阳之法以助之。戒云有六，亦方便救济之道，后学宝之。

附

永来康于人口通虚于调仙书

房中炼己捷要

五字诀。

存 缩 抽 咽 闭

此五字之诀，延生之要自。归真之诀，还源之本，可参天地阴阳之造化。故先贤不妄泄于凡俗。得之者可为炼己之功，大亦甚矣。今人有用器械于房中，存精者误人多矣。孰不知炼己、养性之法，亦有其道。夫不知归根复。之源。何以图形？形既不固。岂可入道？本非形于笔墨，实师授口口相传之。不得已而直书之。

存者，存火种之性，前有一六，右为命门，左为肾门，即在腰上间也。永来皆从此出。若采取之时，觉及欲出，急走心意存想，永气自尾闾下入泥丸。良久并抽缩之法制之则止，纵走无苦。能行此则永源自干，自然成宝，久而行之，命可延矣。

缩者，为采取之时，真水欲来，便用力缩下，如急忍大便状，兼存

想命门。将灵柯后种茂土十半，良久，汞乃自止。然后五坐，整膝，抱玉山之顶，急拍山腰，口含山龙。待山云气兴作此，是阴气上升，山溪发泄之候，云行雨施之法也。当此之际，感之于中，取之于外，急取上，下华池之水，咽下丹田。九度，全白度。如此久，面颜色光泽，虽老如童，后用抽吸之法。

抽者，慢进徐退待气全。宜进退上下相应。退吸，惟多为益，吸之不得开口。鼻引气入脑为妙。此为采摄之妙道。行之龙气排劲，形神壮盛。进则吹，退则吸，可得久视矣。

吸者，相灵柯为受气之门，鼻为天门，与之相应，肾为命门，亦为入门并合。一时齐吸，不得颤动，如吸得接脉理既和，此阴阳感畅之候，想其亦黄气入灵柯，约至精室、人气海肾堂。阳炁直透泥丸。此时鼻与灵柯一齐吸。但退吸，使气如筒吸水样，自下而上，妙在数多，如得彼亦黄气，便觉气热如火。但其一度气者，可延一纪，应天地一周之气也。如采取数多，觉面色渐渐，即须易之。若得先天后天之溪者，功越万劫，妙在师传。

已上言口者，指久子，言久雨，又名者此也。

闭者，当动作之时，不可开口出气。乃是天门下与命门相接。若封固不牢，汞必失，汞失必当封闭华池，以鼻引彼气升泥丸，下润元海，存泥丸，中有红日一轮照耀光中，仙子素衣黄裳，联目而卧，以舌拄一腭，存之，使气逆流，同气归元海无失矣。

房术奇书卷下终

茶 经

茶 经 卷 上

· 之 源

茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺，乃至数十尺。其山川、峡、川有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如楸子，花如白蔷薇，实如栝榈，香如麝，根如胡桃，瓜与木连，中无子，苦淡。如桐、椿、桑之属，其于茶。胡氏作茶，因晋《茶》字，盖至点，得苗水出油。

《茶》字，或从艸，或从木，或从草，或从木，从艸当作“茶”，《说文》（开“文字”），从木当作“槲”，《说文》（木部），草木当作“茶”，《说文》（木部）。

《茶》名，一曰“茶”，一曰“槲”，一曰“槲”，四曰“茗”，五曰“茗”。周公云：茶，茗茶。《说文》云：茗，西音人，有茶，曰。郭弘农云：早取为茶，晚取为茗；或一曰茗耳。

其地，上者生磐石，中者生砾壤，下者生黄土。

凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜。一岁可采。

野者上，园者次，阳崖阴林。紫者上，绿者次，苍者上，白者次，叶卷上，叶舒次。阴山坡各者，不堪采掇。性凝滞，结难收。

茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、泄、四肢烦、白节不舒、脾四五痼与龋、龋、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。

茶为累也，亦犹人参。上者生上党，中者生白济、新罗，下者生高丽、生泽州、易州、幽州。惟叶者为药，无效。况非此者，设服苦药，使六疾不瘳。知人参为累，则茶累尽矣。

二 之 具

铜加度反 曰簋，曰箊，曰 以竹织之，受五升或斗。斗者，茶人负以采茶也。铜，《说文》：身也，所谓黄金满铜，不如 釜。颜师古云：铜，竹器也，受四升耳。

灶 无用突者，釜用唇口者

甌 或木或瓦，惟腰而泥 簋以爇之，箊以系之 始其蒸也入乎爇，既其熟也出乎爇 釜注于甌中数升而止之 又以谷木枝 种者制之，散所蒸牙笋片叶，俟成其香

杵臼 曰碓，惟恒用者佳

规 曰梭，曰棒，以铁制之，或圆或方或花

承 曰台，曰础，以石为之 不然，以槐、桑木平埋地中，遣人所掘动

塘 曰衣，以油绢或雨衣 单服敝者为之 以桦壳承之，又以脱置塘上以造茶也。茶成，举而易之。

花莉青把茅 曰麻子，曰麻絮 狻猊，狻有部，狻戴茶竿也 以 小竹长一尺 簋一尺五寸，柄五十，以篾织方眼，如网人十罗，阔二尺，以列茶也

属 曰锥刀。柄以坚木为之，用穿茶也

朴 曰鞭。以竹为之，穿茶以解茶也

焙 凿地深一尺 阔一尺五寸 长一丈 上作知地 高二尺，泥之

贯 削竹为之。长二尺五寸，以贯茶焙之。

棚 曰栈 以木构于焙上 编木两层 高二尺，以焙茶也 条之半干升下棚，全干升上棚

穿方 东淮南说竹为之，巴山、峡川切麝皮为之 江东以斤为上穿，半斤为中穿，四两、五两为小穿 峡中以一百斤为上穿，八斤为中穿，五十斤为小穿 “穿”字旧作钊之“钊”字或作“贯串” 今则不然，如磨扇弹钻缝五字 文以平声书之，又以六声呼之。其字以“穿”名之。

育 以木制之，以竹编之 以纸糊之 中有隔，上有覆，下有床，傍有门，掩 扇 中置 器，贮炭煨火，令徐徐然 江南梅雨时，焚之

以火。育者，以其藏养为名。

二 之 造

凡采茶，在二月、三月、四月之间。

茶之笋者，生烂石沃土，长四、五寸，若薇嫩好抽，凌露采焉。茶之牙者，发于丛薄之上，有一枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。

其日，有雨不采，晴有云不采，时采之。蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之貌矣。

茶有下力状，如莽而白，如胡人靴者，谓之缩然，宜急饮也。如牛臆者，谓之臆然，浮云山曰者，谓之萌然，轻飘拂水者，谓之漂然。有如陶家之土罗，煮土以水澄之，谓之泥也。又如新治地者，遇暴雨流潦之所经，此皆茶之精腴。有如竹笋者，枝上坚头，根上易得，故其形如笋然。有如霜荷者，茶叶凋沮，易其状貌，故厥状萎悴然。此皆茶之瘠色者也。

日采者，上封七经日，白胡靴者，上霜荷八等。或以光黑中土者为者，斯茶之下也，以黄黄幼芽者为者，茶之次也，若皆，皆及皆，不佳者，茶之上也。何者？出音者光，含音者黄，宿制者则黑，日成者则黄，然以则中土，纵之则幼芽。此茶与草不同也。

茶之舍藏，存下口诀。

茶 经 卷 中

四 之 器

风炉	灰承	炭挝	火	惟	交床	火
纸囊	碾	拂水	罗合	则	水方	漉水囊
竹	筥	凉	熟盂	捧	杵	札
滓方	巾	具柄	都篮	风炉	灰承	

风炉，以铜铁铸之，如古鼎形，厚分，缘阔九分，令六分虚中，致其和燠。凡足，古文曰「」，正云「炊」，其下寓「中」。

是云“体均五行去百疾”，是云“圣唐天胡明年铸”其足之司设窗，底一窗以为通烟漏烬之所。一开古文书六字。一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“龚鼎”二字，一窗之上书“氏茶”二字。所谓“伊公龚，陆氏茶”也。置诸床，其内设一格，其一格有“翟”焉，翟者火禽也，画一卦曰“离”，其一格有“彪”焉，彪者风兽也，画一卦曰“巽”，其一格有“鱼”焉，鱼者水虫也，画一卦曰“坎”。“巽”主风，“离”主火，“坎”主水。风能兴火，火能熟水，故备其三卦焉。其饰以莲葩、菊蕊、曲水、方文之类。其炉或鍛铁为之，或运泥为之。其灰承作一足，铁桦拍之。

以竹织之，高一尺一寸，径阔七寸，或用藤，作木梢如一形织之，六出圆眼。其底盖若瓊璚，口铍之。

戾狔

戾狔，以铁六棱制之，长一尺，锐一竿中，执细头系一小绳以饰粗也。若今之河陵军人木杵也，或作纆或作纆，随其便也。

火

火，一名鑪，若常用者，圆直，一尺一寸，顶平截，无葱台勾鏤之属，以铁或熟铜制之。

覆青繡，或作釜，或作鼎。

瓠，以生铁为之，今人有业治者。所谓急铁。或铁以煎力之，越瓠而铸之。内模上，而外模沙，土滑于内，易其摩缘。沙涩于外，吸其炎焰。方其耳以止令也，广其缘以务远也，长其脐以守中。也。脐长则沸中，沸中则木易扬。木易扬则其灰淳也。洪州以瓷为之，莱州以石为之。瓷与石皆雅器也，性非坚丈，难可持久。用银为之至洁，和沙，侈而雅则雅矣。洁亦洁矣。若用之恒而卒归于铁也。

交床

交床，以十字交之，刺中令虚以支瓠也。

火

火以小香竹为之，长一尺一寸，令一寸有节，节已上刺之以炙茶也。彼竹之款津润于火，假其香洁以益茶味，恐山林谷间莫之致。或用精铁熟铜之类，取其久也。

纸囊，以刺藤纸白厚者夹缝之，以贮所炙茶，使不泄其香也。

碾拂末

碾，以枯木为之。次以梨、桑、桐、栢为之。内圆而外方，内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容虚而外无余。木圆形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分，中径一寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而执圆。其拂末以鸟羽制之。

罗合

罗末以合盖贮之，以则覆台中。用巨竹剖而制之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或裱衫以漆之，高一寸，盖一寸，底一寸，口径四寸。

则，以海贝啮蛤乙属或以铜铁竹乙簪之类。则者，量也，准也。度也。凡煮水一升，用末方寸匕，若好薄者减之，嗜浓者增之，故云则也。

水方

水方，以楠木、槐、楸、梓等合之，其中并外施漆之，受一斗。

流水囊

流水囊，产常用者，其格以生铁铸之，以备水涨。凡有苦砂脚泥意，以熟铜并砂铁脚泥也。林间各隐者或用之竹木。木与竹非持久涉远之人，故用之生铜。其囊红青竹以卷之，裁护缝以连之，细紫铜以缀之，又作绿油囊以贮之。囊长五寸，柄一寸五分。

瓢

瓢，一曰柄杓，剖匏为之，或州人为之。昔舍人杜预《闲赋》云：“邢之以匏”匏，瓢也。曰匏，形薄，柄短。永嘉中，余姚人虞洪入瀑布山采茗，遇一道士云：“吾持斤子，伐子他日伐瓢之余，乞相遗也。”瓢，木杓也。今常用，以梨木为之。

竹

竹，或以桃、柳、蒲葵木为之，或以枯心木为之，长一尺，银裹两头。

漆篋，以篋为之，口径四寸，若合形。或瓶或带，或盆花也。八境竹制，长四寸一分，阔九分，璋策也。

熟孟

熟孟，以贮熟水，或瓷或沙，受二升。

车渠，越州上。鼎州次，婺州次，在外次，如升。洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然，若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越也，若邢瓷

类雪，则越瓷类冰，耶不如越一也，耶瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，耶不如越一也。昔杜毓《盐铁》所谓器择陶拣，出自东瓯一瓯，越也。瓯，越州土，口唇不卷，底卷而浅，受半升匕下。越州瓷，岳瓷皆青，青则益茶，茶作红之色。耶州瓷白，茶色红。寿州瓷黄，茶色紫。洪州瓷褐，茶色黑，悉不宜茶。

簠

簠，以白蒲萐而编之，可贮茶，收一或用一，其纸化以刺纸夹缝，令方，亦十之也。

札

札，緝桂桐皮，以茶灰八夹而搏之，或截竹束而管之，若一笔形。

像方

像方，以簠像洗之余，用榧木合之，制如水方，受八升。

像方

像方，以簠像洗，制如像方，处五升。

巾

巾，以球布为之，长二尺。作二枚互用之，以洁诸器。

具列

具列，或作床，或作架，或纯木纯竹而翻之。或木法竹，黄墨可桐而漆者，长一尺，阔二尺，高六寸。具列者，悉设诸器物，悉以陈列也。

都簠

都簠，以悉设诸器而名之。以竹篾内作一角方眼，外以双篾阔者经之，以单篾纤者缚之，通以双经作方眼，使玲瓏。高一尺五寸，底阔一尺，高二寸，长二尺四寸，阔二尺。

茶 经 卷 下

五 之 煮

凡炙茶，慎勿下风，燥同炙，燥焰如钻，使炙以不均。待以遍火，候其翻正，候炮香熟。出焙盘，状如蝶背，然斤火五寸。卷而舒，则本其如，又炙之。若火下者，以气熟止，日下者，以柔止。

其始，若茶之全嫩者，悉置热捣，叶烂而芽笋存焉。假以力者，持千钧杵亦不之烂，如漆料珠，能上接之不能驻其指。及就，则似无硬骨也，炙之，则其节才倪倪如婴儿之臂耳。既而承热用纸裹之，精华之气所散越，候寒木之末之香，其笋各细末，末之下者，其屑如菱角。

其火，用炭，次用劲薪。薪桑、槐、桐之类也。其炭曾经燻炭为腐鼠所及，及腐木败器不用之。青木为柏、梓、松也。败器谓朽皮器也。古人有“劳薪之味”，信哉！

其水，用山水上，江水中，井水下。（陆羽）所谓“山水，峡方之王，揭彼峨眉”其山水，拣乳泉，石池漫流者上。其瀑涌湍激勿食之，久食令人有颈疾。又多别流于山谷者，澄浸不泄，自火入至霜郊以前，或潜龙蓄毒于其间，饮者可决之以流其恶，使新泉白而然，酌之。山水，取去人远者。并取汲多者。

其沸，如鱼目，微有声为一沸，缘边如涌泉连珠为一沸，腾波鼓浪为一沸。已上水老不可食也。初沸，则水合量调之以盐味，谓弃水啜余，啜，啜口，而饮反，又少啜之。凡乃调停而伸其味乎，而啜反，而啜反，而啜也。第一沸山水，以竹“环激汤心”，则“量木”，“叶心而下”。石瓠，势若舞洛激珠，以所击水止之，勿育其华也。

凡此谓诸茶，令冰竹煎（字从）非（本煎）以竹环激汤心，谓，谓其水。冰竹，汤之华也。华之涌者曰沫，厚者曰竹。细轻者曰花。如枣花漂漂然于环池之上。又如回潭曲渚片萍之暂生。又如晴人爽朗有云皤然。其沫者，若绿钱浮于水面，又如菊英浮于杯俎之中。竹者，以诸茶之，及沸，则重华集沫，皤皤然若积雪耳。（陆羽）所谓“煖如积”，俚如春段“有之”。第一煮水沸，而弃其沫之上有水膜如黑云母，饮之则其味不正。其第二者为“熟水”，俗名，金县，反，不煮者，曰熟水。熟，味也，水，长也。史云：熟水。又作熟，谓熟水，十篇也。或留熟（孟）以煎之，以备有华，致沸之用。诸第一与第二，第三次之，第四、第五并外，非渴甚莫之饮。

凡煮水一升，酌分五杯，奉数少至一，多至五。若人多至十，加两升。乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上。如冷，则精英随气而竭，饮咽不消亦然矣。

茶性“俭”，不宜广，（广）则其味黯澹。且如：满盏啜半而味寡，

况其广乎！

其色绀也，其馨馥也。香至美曰馥，馥言备。其味甘，聊也，不甘而苦，乖也；暖苦咽甘，茶也。本云：其味苦而不甘，馥也，甘而不苦，聊也。

六 之 饮

翼而飞，毛而走，鳞而占。此三者俱生于天地司，饮啄以活。饮之时又迟矣哉！今若教渴饮之以浆，酒忧愁饮之以酒，伤昏寐饮之以茶。茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公，齐有姜荼，汉有扬雄，司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载、远祖纳、谢安、左思之徒，皆饮焉。流时浸俗，盛于国朝，两都并置俞园，以为比屋之饮。

饮有推茶、散茶、末茶、饼茶者。乃煎、乃熬、乃炆、乃右，贮于瓶缶之中，以汤沃焉，啜之。或茶，或用葱、姜、枣、桔皮、茱萸、薄荷之等，煮之白沸，或扬令滑，或煮去沫。斯沟壑易弃水耳，而习俗不已。

士戏：人育万物皆有全物，人之所。但猎浅易。所耽者至，厚精极，所害者衣，衣精极，所施者饮食，食与酒皆精极之。

茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，上造也。带味嗅香，非别也。川鼎煎吮，上器也。离薪炮炙，非火也。飞湍摩漂，非水也。外熟内生，非炙也。宿粉缥雪，非末也。操瓶掇理，非器也。夏兴冬废，非饮也。

人珍稀饷列者，其茶数一，次之者，茶数五。若坐客数至，行一埭，至已，行一茶，若六人已上，不约茶数，但制一人，而二其“茶水”补所阙人。

七 之 事

皇炎帝神农氏，周鲁周公口。齐相姜荼，汉仙人丹丘子、黄子真，司马文园令相如、杨执戟雄、天目命侯、韦太傅玄嗣。晋惠帝、刘武宣、阮元子会稽刺史演、张黄门孟阳、傅元、琅威、山洗马统、刘参军楚、左记室太冲、陆天兴纳、纳兄子会稽史、谢冠年友行、郭公衣璞、桓扬州温、杜舍人毓、武康小山寺释法瑶。神国夏侯崇、余姚真洪、北地傅巽、丹阳玄若举、高安任育长、宣城秦精、地煌单道开、刘县陈务。

姜、广萎老饕、河内山谦之、后魏庾璆于隶、宋新安王子鸾、高弟豫章王子尚、鲍照妹令晖、八公山沙门昙济、齐世祖武帝、梁刘廷尉、陶先生宏景、皇朝徐美公勛。

《神农食经》：“茶苦久服，令人有力，悦志。”

周公、尔雅：“柣，苦茶。”

《尔雅》云：“荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之。用葱、姜、橘、子、枣、之，其饮醒酒，令人不眠。”

《孟子春秋》：“晏相齐景公时，食脱粟之饭，炙一炙子尹，茗菜而已。”

司马相如《凡将篇》：“乌喙、桔梗、芫华、款冬、贝母、木槿、紫萼、卓葱药、桂、漏芦、五藏、霍藟、桔梗、白敛、白芷、昌蒲、”消、芫椒、紫英。

《方言》：“蜀西南人，谓茶曰苴。”

《文选·曜传》：“孙皓每设宴饮，无不以七升为限。虽不尽入，皆浇灌取足。曜饮酒不过一升，即初礼毕，密赐茶伯以代酒。”

晋《书·王羲之》：“王纳为会稽太守时，日将车谢安常欲当纳，《晋书》云：始为吏部尚书。纳兄子徽怪纳无所备，不敢问之。乃私差十数人伺。安既至，所设唯茶果而已。徽遂怒，谓：‘珍羞必具。’及去，纳杖徽，云：‘汝既不能充叔父，奈何辄作素业。’”

《晋书》：“王羲之扬州牧，性俭，每宴饮唯下七奠，设茶果而已。”

《搜神记》：“庾侯初病疾死，宗人于药奴，察见鬼神。见一鬼来收，并病其妻，著于巾被。单衣入卧牛时，西壁人床，就人觅茶饮。”

刘琨、与兄子苟亮书云：“弟得安州乾姜一斤，桂一斤，黄芩一斤，皆所需也。共体中微病，常仰良茶，故可置之。”

傅咸《集教》曰：“闻南方有蜀茶，作茶粥饮，为康事，打破其器具，后又安饼于后。而禁茶粥，以问蜀地，何哉？”

《神异记》：“余姚人虞洪入山采茗，遇一道士，牵一青牛，引洪至瀑布口，曰：‘子丹丘子也。闻子善其饮，常思见惠。山中有大茗，可以相给。’初子他日有魂觐之余，乞相遗也。因立奠礼。后常令家人入山，获大茗焉。”

左思《娇女诗》：“吾家有娇女，皎皎颇白皙，小字为纨素，口内自清言，有姊子惠芳，眉目颇如画，驰騑翔园林，果下皆生摘，贫华风雨

中，倏忽数广适，心为茶植剧，吹嘘对鼎破。”

张孟良《登成都楼诗》云：“借问扬子舍，想见长卿庐，程卓累千金，骄侈拟五都，日有连骑客，翠帟腰吴钩，鼎食随时进，白和妙主殊，披林采秋桔，临汀钓春鱼，熟子过龙胎，果饔金蟹珠，芳茶冠六情，滋味播九区；人生苟安乐，兹土聊可娱。”

傅巽《七海》：“蒲桃宛会，齐橘燕栗，上阳黄梨，平山朱桔，南中茶子，西极石蜜。”

弘君举《食檄》：“寒温既毕，应卜霜华之茗，啜而终，应卜诸蔗、木瓜、九华、杨梅五味，既竣，赴酌葵蔬各一杯。”

刘遵歌：“柴黄出另岷嶺，鲤鱼出洛水泉，白盐出河东，关鼓出鲁渊，姜、桂、茶、笋，巴蜀、椒、桔、木”出高山，蓼芳出沟渠，精稗出中田。

华佗《食论》：“苦茶久食益意思。”

嵇康《食忌》：“苦茶久食利化，与韭同食，令人体重。”

郭璞《尔雅注》云：“树小似枣子，冬生，叶可煮羹饮。今呼早取为茶，晚取为茗，或曰槠，蜀人呼之茗茶。”

《世说》：“桓温尝有长，少时有令名，一过江失志，就卜饮，何人云：‘此为茶为茗？’觉人有怪色，乃自分明云：‘向问饮为热，为冷耳。’”

《续搜神记》：“昔武帝时，宣城人秦精煮入武昌园采茗，遇一毛人，长丈余，精令山下，示以从茗而入，俄而复还，乃探怀中以进精。精怖，负茗而归。”

昔，因王起事，惠帝蒙尘，还洛阳，黄门以及嘉瑞茶，上至尊。

《异苑》：“荆襄蒯务恭，少与二子寒房，好饮茶茗。以老母有卜家，每饮辄先祀之。”子思之曰：“古家何知？徒以芳意，欲媚天也，母且禁而！”其夜梦一人云：“吾止此家，百余年，卿二子恒欲见毁，赖相保护，又享吾佳茗，虽泉壤托骨，岂忘野泉之报！”及晓，于庭中获钱万，似久埋者，但质新耳。母告二子，怖之。从是持斋愈甚。”

《陵南老传》：“晋元帝时，有老姥，每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买，日乃至夕，其器不减。所得钱散路傍，赈贫乏人，人咸异之，州县曹治之狱中。至夜，老姥扶所鬻茗器，从狱牖中飞出。”

《艺术传》：“陆煌人，卑道开不畏寒暑，常服小石子。所服药有松、桂、蜜之气，所余茶苏而已。”

《释道该说续名僧传》：“宋释法瑶，针场氏，河东人。永嘉，过江，

遇沈约食，请自若武康小山寺。年垂悬老，饭所饮茶。永明中敕吴兴，礼致上京，年七十九。”

宋·江氏家传：“江统字应元，迁愍怀太子洗马，常上疏谏云：‘今西园安醢面、蕺生菜，茶之属，与敕同体。’”

《宋录》：“新安王子鸾、豫章王子尚诣品济道人于八公山，道人设茶茗。子尚味之曰：‘此甘露也，何言茶茗。’”

《微·杂诗》：“寂寂掩高阁，寥寥空广厦，待君竟不来，收领令就聘。”

鲍照妹令晖著《香茗赋》。

南齐世祖武皇帝、遗诏：“我灵座，慎勿以牲为祭，但设饼果、茶饮、乾饭、酒脯而已。”

梁刘孝绰《谢晋安王泊米等启》：传诏今王孙王教旨垂赐米、酒、瓜、笋、菰、脯、饼、蔗八种。气必新城，味芳云粉。江潭抽节，返马行之珍。墟场堪溯，超母精之美。晨丰纯束野稻，如似雪之卵。王孙陶脱，何鲤，操如原之絮。茗同食聚，能颜望柑。免千里寄在，省一寸种繁。小人怀惠，人赞难忘。”

陶弘景《杂录》：“苦茶轻身换骨，并得行子、黄山君服之。”

《唐·魏徵》：“琅琊王肃仕南朝，好茗饮，燕薨。及迁北地，又好羊肉，酪浆。人或问之，茗何如酪？肃曰：‘茗不若与酪为奴。’”

《荆川·录》：“西阳、武昌、岳江、昔陵好茗，皆东人作清茗。茗有酢，饮之宜人。凡可饮之物，皆多取其叶，入口冬拔，春取根，皆益人。又巴东别有真苦茶，煎饮令人不数。俗中多煮榆叶，并旱李作茶，并冷。又南方有瓜芦木，亦似茗，全苦涩，取为酏茶饮，亦能通夜不眠。煮盐人但资此饮。而交、广最重，客来先设，乃加以香茶挈。”

《坤元·录》：“辰州叙浦县西北一百五十里无射山，云蛮俗当吉庆之时，亲族集会，歌舞于山上，山多茶树。”

《括地记》：“临遂县东一百四十里有茶溪。”

《谦之·元·记》：“乌程县西一百里有温山，出御茶。”

《夷陵图经》：“黄牛、荆门、女观、望州等山，茶茗出焉。”

《永嘉图经》：“永嘉县东一百里有白茶山。”

《淮阴图经》：“山阳县南一百里有茶坡。”

《茶陵图经》云：“茶陵者，所谓陵谷生茶茗焉。”

《本草·木部》：“茗，苦茶，味甘苦，微寒，无毒。主瘧疾，利小便，

金州同也。眉州、汉州又下。卷十：陵县生铁口者，汉州绵竹县生竹山者与润州同。

浙东以越州上，余姚县生蒸茗泉吟曰：蒸茗，十者殊品，小者与襄州同。明州、婺州次，明州鄞县生哈闾叶，婺州东阳县长白山，与婺州同。台州下。台州米县生老嫩者，与歙州同。

黔中生恩州、播州、费州、夷州。

江南生鄂州、袁州、吉州。

岭南生福州、建州、韶州、象州。福州生正方，正，同兵也。

上恩、播、费、夷、鄂、袁、吉、福、建、韶、象十州未详，往往得之，其味极佳。

九 之 略

人造具，若方春禁火之时，于野寺山园，从于而掇，乃蒸、乃沏、乃以火烹之，则又羹、和、焙、煎、煎、台等七事皆废。其煮器，若松间石上可坐，则具列废。

用编新器而之属，则风如矢承，炭如火，火如冰等废。若瞰泉临涧，则水方、汤方、澆水甕废。若五人已下，茶可木而甗者，则罗废。若援峭路陡，则入洞，于洞口炙而木之，或纸包盒贮，则碾、拂水等废。既甗，于瓦瓶，或孟，或瓶，悉以一盛之，则郡盛废。

在城邑之中，士公之门，内器阙一，则茶废矣。

十 之 图

用组素或四幅或六幅分布而之。陆诸种调，则茶之器、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略，具而存于足、茶经之始终备焉。

饮膳正要

饮膳正要卷第一

三皇圣纪

太昊伏羲氏

凤姓之源，皇祖氏之上。生有圣德，继天而王，为万世帝王之先。生在东方，以木德王，为苍精之君。都陈时，神龙出于莱河，则而画之，为八卦。造书契，以代结绳之政，立五常，定五行，正君臣，明父子，加夫妇之义，辨嫁娶之理。造琴瑟，结网罟，以佃渔，服牛乘马，引重致远。取牺牲，世祭祀，故曰伏羲氏。治天下。百。一。年。

炎帝神农氏

姜姓之源，烈山氏之上。生有圣德，以火承木，位在南方，以火德王，为赤精之君。时人民茹草饮水，采树木之实，而食蠃蚌之肉。多生疾病，乃求可食之物，尝百草，种五谷，以养人民。日中为市，作陶冶，为斧斤，造耒耜，教民耕稼，故曰神农。都曲阜。治天下。百。一。年。

黄帝轩辕氏

姬姓之源，有熊国君少典之子。生而神火，长而聪明，成而登天，以土德王，为黄精之君。故曰黄帝。都涿鹿。受河图，见日月星辰之象，始有星宿之书。命人撝探五行之情，占斗罡所建，始作甲子，命容

成作历，命隶首作畴数，命伶伦造律吕，命岐伯定医药，为衣冠以表贵贱，治干戈，作舟车，分州野，治天下一百年。

养生避忌

夫养生之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能而寿。今时之人不然也，起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，厚滋味，不能守中，不知持满，故半白秃者多矣。人安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过与，盖不遂其性而病。故养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不善保养，不善保养，不善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒制生，而谓善于神人乎！善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言动，轻得失，敬忧礼，除妄想，远好恶，收视听，勤为用，不劳神，不劳形。神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过；食欲数而少，不欲顿而多；盖饱中饥，饥中饱，饱则伤脾，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。

凡熟食有汗，勿当风；发稀病，头痛，目涩，多睡，夜不可多食，卧不可有邪风。

凡食吃温水漱口，令人无齿病；口臭，刷牙时，不可扇，牛偏枯，勿向西北大小便；勿骂人，大便，令人成痿痹、冷痹痛；勿向早晚，日月、神堂、胎前大小便；夜行，勿歌唱大曲。一日之忌：暮勿饱食，月之忌：晦勿大醉，岁之忌：暮勿远行，终身之忌：勿燃灯房事。服药，丁卯、不孝独散。宿：如本命日，及父母本命日，不食本命所属肉。

凡人坐，必要端坐，使正其心；凡人立，必要正立，使直其身。立不可久，立伤骨；坐不可久，坐伤血；行不可久，行伤筋；卧不可久，卧伤气。视不可久，视伤神；食饱勿洗头，生风疾。如患目赤病，切忌房事，不然令人生内障。沐浴勿当风，膝理百窍皆开，切忌邪风易入，不可登高履险，奔走个马，气乱神惊，魂魄飞散。

大风、大雨、大寒、大热，不可出入妄为。口勿吹灯火，损气。

凡日光射，勿凝视，损人目；勿望远，损目视，损眼力；坐卧勿当风，湿地；夜勿燃灯睡，魂魄不了；卧勿睡，损元气；食勿言，寝勿

语，恐伤气。

凡遇神堂、庙宇，勿得辄入。

凡遇风雨雷电，必须叩门，端坐焚香，恐有诸神过。

怒不可暴，怒生火疾、恶疮。远睡不如近睡，近睡不如不睡。虎豹皮不可近肉铺，损人目。

避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。

古人有云：人广者，病不可虞，寿不可冀。然不独广，凡早皆忌窄腹。古人云：烂煮面，软煮肉，少饮酒，独白饭。古人平日起骨而挺养，令人持老几保生，盖无益。

凡夜卧，两手摩令热，揉眼，永无眼疾。凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮疖。呵手搓，搓手摩，久而行之，皱少颜多。凡清目，以热水洗，上目无眼疾。凡清目刷牙，不如夜刷牙，内疾不生。凡清目盐刷牙，上目无眼疾。凡夜卧，被发梳白通，上目头风少。凡夜卧，拂正而卧，四肢无冷疾。寝热床，不可冷水洗面，生目疾。

凡枯木大树下，久阴湿地，不可久坐，恐阴气触人。了秋日，不可深浴。令人皮肤粗燥，因生白屑。常默，元气不伤，少思，慧焰内光，不怒，百神安畅，不恼，心地清静。乐不可极，欲不可纵。

妊娠食忌

古圣人有胎教之法，古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跛，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令妇诵诗，道其事，如此则生子形容端正，才过人矣。故太任生文王，聪明圣哲，闻而知白，皆胎教之能也。圣人多感生，妊娠故忌见夜孝、破体、残疾、贫穷之人，宜见贤良、喜庆、美丽之事。欲子多智，观看鲤鱼、孔雀，欲子美丽，观看珍珠、美玉，欲子雄壮，观看飞鹰、走犬，如此善恶犹感，况饮食不知避忌乎。

妊娠所忌：食兔肉，令子无声跛脚。食山羊肉，令子多疾。食鸡子、干鱼，令子多疮。食桑椹、鸭子，令子倒生。食牛肉、饮酒，令子心浮情乱，不顾羞耻。食鸡肉、糯米，令子生寸白虫。食牛肉、酱，令子面生黑黯。食蟹肉，令子项短。食驴肉，令子延月。食冰浆，绝产。食骡肉，令子难产。

乳母食忌

凡生了孩子，乳母，必求其年壮、无疾病、慈善、性质宽裕，温良详雅，寡言者，使为乳母。子在，母资乳以养，亦大人之饮食也。善恶相习，况乳食不遂母性。若子有病无病，亦在乳母之慎口。如饮食不知避忌，倘不慎行，责爽口而忘身适性致疾，使子受惠，是母令子生病矣。

乳母忌忌：夏勿热暑乳，则子偏阳而多烦躁。冬勿寒冷乳，则子偏阴而多咳嗽。母不欲多怒，怒则气逆，乳之令子啼哭。母不欲醉，醉则发阳，乳之令子身热腹满。母若吐时，则中虚，乳之令子虚羸。母有积热，血亦黄为热，乳之令子变黄不食。新房事劳伤，乳之令子瘦瘠，交胎不能行。母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母勿太热乳之。子有泻痢，腹痛、夜啼疾，乳母忌食寒凉发利之物。子有积热、惊风、疮疡，乳母忌食温热、动风之物。子有疥癣、疮疾，乳母忌食鱼、虾、鸡、马肉、发疮之物。子有疳、虫、瘦疾，乳母忌食牛、茄、黄、瓜等物。

凡初生儿时，以未啼之前，用黄莲浸汁，调木炒少许，微抹口内，去胎热邪气，令疮疹稀少。凡初生儿时，用荆芥、黄莲热水，入野牙猪胆汁少许，洗儿。在胎虽生胎毒，悉疮，终亦稀少。凡小儿未生疮疹时，用腊月兔头升毛骨，同水煎汤，洗儿，除热去毒，能令胎毒诸疮不生，虽有亦稀少。凡小儿未生胎毒时，以乳汁母步乳令饮之，及长不牛疮疹、诸毒。如生者，亦稀少。仍治小儿心热、风痲。

饮酒避忌

酒，味苦甘辛，大热，有毒。上行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，厚肠胃，润肌肤，消忧愁。少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源。

饮酒不欲使多，知其过多，越吐之为佳，不尔成痰病。醉勿解衣，人醉，即终身百病不除。酒不可久饮，恐腐烂肠胃，流髓，卷筋。

醉不可当风卧，生风疾。醉不可向阳卧，令人发狂。醉不可令人扇，生偏枯。醉不可露卧，生冷痹。醉而止汗当风，为漏风。醉不可

卧委顿，生痼疾 醉不可强食，唯怒，生痼疽 醉不可走马及跳踯 伤筋骨 醉不可接房事，小者面生多，咳嗽，大者伤脏、游 痔疾 醉不可冷水洗面，生疮 醉，醒不可再投，损肝又损 醉不可高呼、大怒，令人生气疾。

睡勿大醉，忘月空 醉不可饮酪水，成痼疾 醉不可使卧，虽生疮痂，为生私聚 大醉勿燃灯叫，恐魂魄飞扬不守 醉不可饮冷浆水，失声成尸噎

饮酒，酒浆照不见人影勿饮 醉不可忍小使，成癰疽 膝劳、冷痹 空心饮酒，醉必呕吐 醉不可忍大便，生肠痈 痔 酒忌诸甜物 酒醉不可食猪肉，生风 醉不可强举力，伤筋损力 饮酒时，人不可食猪、羊脑，人损人，炼真之士尤宜忌 酒醉不可当风乘凉，露脚，多生脚气 醉不可卧湿地，伤筋骨，生冷痹痼 醉不可沐浴，多生眼目之疾。如患眼疾人，切忌醉酒、食蒜

聚珍异饌

马思答吉汤 补益，温中，助气。

羊肉 脚子 卸成事件 苹果五个 茴桂二钱 同回豆子半升，捣碎，去皮

右件，一同熬成汤，滤净，下熟同回豆子二合，香梗米一升，马思答吉一钱，盐少许，调和匀，下事件肉、芡实叶

大麦汤 温中下气，补脾胃，止烦渴，破冷气，去腹胀

羊肉 脚子 卸成事件 苹果五个 大麦仁二升 煎水淘洗净，微煮熟

右件，熬成汤，滤净，下大麦仁，煮熟，盐少许，调和令匀，下事件肉

八儿不汤 系西人茶饭名 补中，下气，宽胸膈

羊肉 脚子，卸成事件 苹果五个，同回豆子半升，捣碎，去皮，萝卜二个

右件，一同熬成汤，滤净，汤内下羊肉，切如色数大，熟萝卜切如色数大，同入汤 钱 芡实二钱 胡椒一钱，哈昔泥半钱，芡实叶、盐少许，调和匀，对香梗米干饭食之，入醋少许

沙乞菓儿汤 补中，下气，和脾胃。

羊肉 脚子,卸成事件 草果五个,回回豆子半升,捣碎,去皮 沙
乞某儿五个,系蔓菁

左件,同熬成汤,滤净,下熟回回豆子二合,香粳米一升,熟沙
乞某儿切如色数大,下事件肉,盐少许,调和令匀

苦豆汤 补下元,理腰膝,温中,顺气。

羊肉 脚子,卸成事件,草果一个,苦豆一两,系葫芦巴

左件,同熬成汤,滤净,下河西儿麻食或米心饭了,哈昔泥半
钱,盐少许,调和。

木瓜汤 补中,顺气,治腰膝疼痛,脚气小

羊肉 脚子,卸成事件 草果五个,回回豆子半升,捣碎,去皮

左件,同熬成汤,滤净,下香粳米一升,熟回回豆子二合,肉弹
儿木瓜一斤,取汁,沙糖四两,盐少许,调和,或下事件肉

鹿头汤 补益,止烦渴,治脚膝疼痛

鹿头蹄一副,起洗净,却作块

左件,用哈昔泥豆子大,研如泥,与鹿头蹄肉同拌匀,用回回牛油
四两同炒,入清水熬令软,下胡椒一钱,哈昔泥一钱,碎拔一钱,牛奶
子一盞,生姜汁二合,盐少许,调和 一法用鹿尾取汁,入姜水、盐,同
调和

松黄汤 补中益气,壮筋骨。

羊肉 脚子,卸成事件 草果五个,回回豆子半升,捣碎 去皮

左件,同熬成汤,滤净,熟羊胸了一个,切作色数大,松黄汁二合,
生姜半合一同下炒,葱、盐、醋、芫荽叶 调和匀 对经卷儿食之

粉汤 补中益气,健脾胃

羊肉 脚子,卸成事件 草果五个,回回豆子半升,去皮

右件同熬成汤,滤净,熟羊胸了一个,切片,炒一升 白菜或苣麻
菜,一同下锅,盐调和匀

大麦苡子粉 补中益气,健脾胃

羊肉 脚子,卸成事件 草果五个,回回豆子半升,去皮

左件同熬成汤,滤净 大麦粉一斤,豆粉一斤 同作粉 羊肉炒
细乞乌,生姜汁二合,芫荽叶、盐、醋调和

大麦片粉 补中益气,健脾胃。

羊肉 脚子,卸成事件,草果五个,良姜二钱

左件,同熬成汤,滤净,下羊肝酱,取清汁,胡椒五钱,熟羊肉切作

甲叶 糯米二两，瓜豉二两，切如甲叶，盐、醋调和，或浑汁亦可。
糯米粉搗粉 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱。

炙件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱熬取清汁，下胡椒五钱，糯米粉二斤，与豆粉一斤，同作搗粉，羊肉切细乞马，入盐、醋调和，浑汁亦可。

河豚羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个。

炙件，同熬成汤，滤净，用羊肉切细乞马，陈皮五钱，太白，葱二两，细切，料物一钱，盐、酱拌馅儿，皮用白面一斤，作河豚，小油煎熟，下汤内，入盐调和，或清汁亦可。

阿菜汤 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱。

炙件，同熬成汤，滤净，下羊肝酱，取清汁，入胡椒五钱。另羊肉切片，羊尾子一个，羊子一个，羊腰子一钱，各切半叶。蘑菇二两，白菜，一同下，清汁、盐、醋调和。

鸡头粉雀舌饼子 补中，益精气。

羊肝一脚子，卸成事件，草果五个，同回豆子半升，捣碎，去皮。

炙件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同和，切作饼子，羊肉切细乞马，生姜汁一合，炒葱调和。

鸡头粉血粉 补中，益精气。

羊肝一脚子，卸成事件，草果五个，同回豆子半升，捣碎，去皮。

炙件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，羊血和作搗粉，羊肉切细乞马炒，葱、醋一同调和。

鸡头粉搜面 补中，益精气。

羊肝一脚子，卸成事件，草果五个，同回豆子半升，捣碎，去皮。

炙件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉一斤，豆粉一斤，白面一斤同作面。羊肉切片儿乞马入炒，葱、醋一同调和。

鸡头粉搗粉 补中，益精气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱。

炙件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱同取清汁，入胡椒二两，次用鸡头粉一斤，豆粉一斤，同作搗粉，羊肉切细乞马，下盐、醋调和。

鸡头粉馄饨 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

事件，同熬成汤，滤净，用羊肉切作脍，卜陈皮一钱，去白，生姜钱，细切，五味和气，次用鸡头粉一斤，豆粉一斤，作枕头馄饨，汤入卜香粳米一升，回回豆子一合，生姜汁一合，木瓜汁一合，同炒，葱、盐调和匀。

杂羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

事件，同熬成汤，滤净，羊头洗净一个，羊肚、肺各二具，羊白血双肠儿一副，并煮熟切，次用豆粉一斤，作粉，蘑菇半斤，杏泥半斤，胡椒两，人苣菜、芡菜炒，葱、盐、醋调和。

葶菜羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

事件，同熬成汤，滤净，豆粉一斤，作片粉，精羊肉切条通乞马，山药一斤，糟姜一块，瓜蓼一块，乳饼一个，胡萝卜一个，蘑菇半斤，生姜四两，各切，鸡子十个，打煎饼，切，用麻泥一斤，杏泥半斤，同炒，葱、盐、醋调和。

珍珠粉 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

事件，同熬成汤，滤净，羊肉切乞马，心、肝、肺各二具，生姜二两，糟姜四两，瓜蓼一两，胡萝卜一个，山药一斤，乳饼一个，鸡子十个，作煎饼，各切，次用麻泥一斤，同炒，葱、盐、醋调和。

黄汤 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

事件，同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，胡萝卜一个，切，用羊后脚肉丸肉弹儿，肋枝一个，切，卜金菱黄一钱，芡菜一钱，咱夫吃一钱，芡菜叶同盐、醋调和。

三下锅 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，良姜二钱

事件，同熬成汤，滤净，用羊后脚肉丸肉弹儿，丁头气了，羊肉指甲膈食，胡椒一两，同盐、醋调和。

葵菜羹 顺气 治脊闭不通 性寒，不可多食 今与诸物同制造，其性稍温。

羊肉一脚子，卸成事件，苹果五个，良姜二钱

右件，司熬成汤，熟羊肚、肺各一具切，蘑菇半斤，切，胡椒五钱，白面一斤，拌鸡爪面，卜葵菜炒，葱、盐、醋调和。

椰子汤 性寒。主消渴，利水道。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个。

右件，司熬成汤，滤净，用瓠子六个，去横皮，切掠，熟羊肉，切片，生姜汁半合，白面一两，作面丝同炒，葱、盐、醋调和。

团鱼汤 主伤中，益气，补不足。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个。

右件，熬成汤，滤净，团鱼去六个，煮熟，去皮一件，切作块，用面一两，作面丝，生姜汁一合，胡椒一两，同炒，葱、盐、醋调和。

羹羹 补中益气。

羊肾皮或羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜一钱，陈皮一钱，去白，小椒一钱。

右件，用赤泥一斤，粉黄一合，生姜一合，同炒，葱、盐、醋调和，入盆内蒸令软熟，封经卷儿食之。

台苗羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱。

右件，熬成汤，滤净，用羊肝卜酱，取清一，豆粉五斤，作粉，乳饼一个，止药一斤，胡椒一个，羊尾子一个，羊肉等，各切细，入台了菜、韭菜、胡椒一两，盐、醋调和。

熊汤 治风痹不仁脚气。

熊肉一脚子，煮熟，切块，草果一个。

右件，用胡椒一钱，哈昔泥一钱，姜黄二钱，缩砂一钱，咱夫一钱，葱、盐、醋一同调和。

鲤鱼汤 治黄和止渴，安胎。有宿疾者不可食之。

入新鲤鱼十头，去鳞肚，洗净，小椒末五钱。

右件，用芫荽末五钱，葱一两，切酒少许，盐一司淹拌清汁内，下色，次下胡椒末五钱，生姜末一钱，笋按末一钱，盐、醋调和。

炒狼汤 古本草不载狼肉，今云性热，治虚弱。然食之未闻有毒。今制造用料物以助其味，暖五脏，温中。

狼肉一脚子，卸成事件，草果一个，胡椒五钱，哈昔泥一钱，笋按二钱，缩砂二钱，姜黄二钱，咱夫一钱。

右件，熬成汤，用葱、薑、盐、醋一同调和。

围像 补益五脏

羊肉一脚子，煮熟，切细，羊尾子一个，熟，切细，藕一枚，蒲笋斤，黄瓜五个，生姜半斤，乳饼一个，精姜四两，瓜落半斤，鸡子一个，煎作饼，蘑菇一斤，蔓菁菜，韭菜各切条道。

右件，用好肉汤，调蒜泥一斤，姜末半斤，同炒葱、盐、醋，调和，封胡饼食之。

春盘面 补中益气。

白面六斤，切细面，羊肉一脚子，煮熟，切条道乞马，羊肚肺各个，煮熟切，鸡子五个，煎作饼，裁细，生姜四两，切，韭黄半斤，蘑菇四两，台子菜，蔓牙，胭脂。

右件，用清汁下胡椒一两，盐、醋调和。

皂莢面 补中益气。

白面六斤，切细面，羊胸子一个，退洗净，煮熟，切如色数块。

右件，用红曲一钱，淹拌，熬令软，同入清汁内，下胡椒一两，盐、醋调和。

山药面 补虚羸，益元气。

白面六斤，鸡子十个，取白，生姜一两，合，豆粉四两。

右件，用山药一斤，煮熟，研泥，和和面，羊肉二脚子，切，入乞马，用好肉汤下炒，葱、盐调和。

挂面 补中益气。

羊肉一脚子，切细乞马，挂面六斤，蘑菇半斤，洗净，切鸡子一个，煎作饼，精姜一两，切瓜落一两，切。

右件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

经带面 补中益气。

羊肉一脚子，炒羊肉乞马，蘑菇半斤，洗净，切。

右件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

羊皮面 补中益气。

羊皮一个，洗净，煮熟，羊头一个，熟，羊腰子四个，熟，各切如甲叶，蘑菇一斤，洗净，精姜四两，各切如甲叶。

右件，用好肉汤或清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

秃秃麻食 系于撒面。补中益气。

白面六斤，作秃秃麻食，羊肉一脚子，炒羊肉乞马。

右件，用好肉汤下炒葱，调和，下蒜泥，香菜水。

细水滑 细边水滑一同。补中益气。

白面六斤，作水滑。羊肉二脚子，炒焦肉乞马，鸡儿一个，熟，切丝，蘑菇半斤，洗净，切。

右件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

水龙饊子 补中益气。

羊肉二脚子，熟，切作乞马。白面六斤，切作钱眼乞子，鸡子十个，山药一斤，糟姜四两，胡萝卜五个，瓜蒌二两，各切细。一色弹儿内色肉弹儿，外二色粉、鸡子弹儿。

右件，用清汁，下胡椒二两，盐、醋调和。

马乞 系手揉面 或糯米粉，鸡头粉亦可。补中益气。

白面六斤，作乞马，羊肉二脚子，熟，切乞马。

右件，用好肉汤炒，葱、醋、盐一同调和。

拨罗脱因 系设兀儿茶饭。补中益气。

白面六斤，和，按作钱样。羊肉二脚子，熟切，羊肝一个，熟切，山药一斤，蘑菇半斤，胡萝卜五个，糟姜四两，切。

右件，用好肉汤同下，炒，葱、醋调和。

乞马粥 补脾胃，益气力。

羊肉二脚子，卸成事件，熬成汤，滤净，梁米二升，淘洗净。

右件，用精肉切碎乞马，先将米下汤内，次下乞马，米、葱、盐，熬成粥，或下圆米，或折米，或渴米皆可。

汤粥 补脾胃，益肾气。

羊肉二脚子，卸成事件。

右件，熬成汤，滤净。次下梁米一升，作粥熟。下米、葱、盐，或圆米、渴米、折米皆可。

糯米淡粥 补中益气。

梁米二升。

右先将水滚过，澄清，滤净，次将米淘洗，五遍，熬成粥，或下圆米、渴米、折米皆可。

河西米汤粥 补中益气。

羊肉二脚子，卸成事件，河西米二升。

右熬成汤，滤净。下河西米，淘洗净，次下细乞马、米、葱、盐，同熬成粥，或不用乞马亦可。

撒速汤 系西人茶饭名。治儿岁虚冷，腹内冷痛，腰脊酸疼。

羊肉 臊子, 头蹄一副, 草果四个 官桂 一两, 生姜半斤 哈昔泥
如回回豆子两个大

木件, 用水 铁锅, 熬成汤, 上石入锅内盛顿, 下石榴子 丁, 胡椒 一两, 盐少许, 炮石榴子用小油 炒, 哈昔泥如豌豆 一块, 炒鹅黄色
微黑, 汤末子油去净, 澄清, 用甲香、土松、哈昔泥、酥油烧烟薰瓶, 封
贮任意。

炙羊心 治心气惊悸, 膈结不乐。

羊心一个, 带系桶, 咱夫兰 二钱

木件, 用玫瑰水 一盞, 浸取汁, 入盐少许, 签了签羊心, 干火 炙,
将咱夫兰 汁徐徐涂之, 汁尽为度 食之 女 心气 令人多喜

炙羊腰 治卒患腰眼疼痛者

羊腰一对, 咱夫兰 一钱

木件, 用玫瑰水 一盞, 浸取汁, 入盐少许, 签了签腰子火 炙 将
咱夫兰 汁徐徐涂之, 汁尽为度, 食之 其有效验

攒鸡儿

肥鸡儿十个, 焯洗净 熟切攒, 生姜汁 一合, 葱 一两, 切, 姜末半
斤, 小椒末四两, 面 二两, 作面线

木件, 用煮鸡儿汤炒, 葱、醋入姜汁调和

炒鹌鹑

鹌鹑 一个 切成事件, 萝卜二个, 切, 姜末四两, 羊尾子 一个, 各
切如色数, 面二两, 作面线

木件, 用煮鹌鹑汤炒, 葱、醋调和

煮兔

兔儿一个, 切作事件 萝卜一个 切, 羊尾子 一个 切片 细料物 一
钱

木件, 用炒, 葱、醋调和, 下面炒 一两, 调和

河西肺

羊肺 一个 廿六斤, 取 一 斤, 面 一斤, 打糊, 酥油半斤 胡椒 一两, 生
姜汁 二合

木件, 用盐调和匀, 灌肺 煮熟, 用汁浇食之

姜黄腱子

羊腱子 一个, 熟, 羊肋枝 一个, 截作长块, 豆粉 一斤, 白面 一斤, 咱
夫兰 二钱, 栀子五钱

右件，用盐、料物调和，搽健子，下小油炸。

鼓儿签子

羊肉五斤，切细，羊尾子一个，切细，鸡子十五个，生姜三钱，葱两，切，陈皮二钱，去白，料物二钱

右件，调和匀，入羊白肠内，煮熟切作鼓样，用豆粉一斤，白面一斤，咱人盐一钱，把子一钱，取汁，用把鼓儿签了，入小油炸

带花羊头

羊头一个，熟切，羊腰四个，羊肝肺各一只，煮熟切，搽胭脂染，生姜四两，糟姜一两，各切，鸡子一个，作花样，萝卜一个，作花样

右件，用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。

鱼弹儿

大鲤鱼一个，去皮、骨、头、尾，羊尾子二个，同剉为泥，生姜一两，切细，葱一两，切细，陈皮末一钱，胡椒末一两，咱昔泥一钱

右件，下盐，入鱼肉内拌匀，丸如弹儿，用小油炸

芙蓉鸡

鸡子一个，熟切，羊肝肺各一只，熟切，生姜四两，切，胡萝卜一个，切，鸡子一个，煎作饼，作花样，赤椒、茱萸打碎，胭脂、椒子染，杏泥一斤

右件，用好肉汤炒，葱、醋调和

肉饼儿

精羊肉十斤，去脂膜筋，捶为泥，咱昔泥一钱，胡椒二两，盐撮一两，茱萸末一两

右件，用盐调和匀，捻饼，入小油炸

盐肠

羊苦肠水洗净

右件，用盐拌匀，风干，入小油炸，

脑瓦刺

熟羊肉胸子二个，切薄片，鸡子二十个，熟

右件，用诸般生菜，一同卷饼

姜黄鱼

鲤鱼一个，去皮鳞，白面一斤，豆粉一斤，茱萸末一两

右件，用盐、料物淹拌过揀鱼，入小油炸熟，用生姜一两，切丝，茱萸叶、胭脂染，萝卜丝炒，葱调和

攒雁

雁五个,煮熟,切攒。姜末半斤

右用好肉汤炒,葱、盐调和

猪头姜鼓

猪头一个,洗净,切成块。姜皮二钱,六白、良姜二钱、小椒
钱、官桂二钱、草果五个、小油一斤、蜜半斤

右件、同熬成,次下芥末炒,葱、醋、盐调和

蒲黄瓜

净羊肉一斤,煮熟,切如瓜路。小椒一两、蒲黄半斤

右件,用细料物一两,盐同拌匀。

攒羊头

羊头五个,煮熟攒,姜末四两、胡椒一两

右件,用好肉汤炒,葱、盐、醋调和。

攒牛蹄 马蹄,熊掌一副

牛蹄一副,煮熟,攒。姜末二两

右件,用好肉汤同炒,葱、盐调和

细乞恩哥

羊头、脚子,煮熟,切细。萝卜一个,熟,切细。羊尿子一个,熟
切。哈夫儿二钱

右件用好肉汤同炒,葱调和

肝生

羊肝一个,水浸,切细丝。生姜四两,切细丝。萝卜一个,切细丝。
香菜、葱子各二两,切细丝。右件,用盐、醋、芥末调和

马肚盘

马肚肠一副,煮熟,切。芥末半斤

右件,将白血灌肠,刻花样。虚脾、和脂和心子攒成炒,葱、盐、醋、
芥末调和。

炸胖儿 系细项。

胖儿一个,卸成各节。哈昔泥二钱、葱一两,切细

右件,用盐、同淹拌。少时,入小油炸熟。次用咱大盐二钱,水浸
汁,下料物、芫荽末,同拌拌。

熬蹄儿

羊蹄五副,退洗净,煮软,切成块,姜末一两、料物五钱

右件，下面丝炒，葱、醋、盐调和

熬羊胸子

羊胸子一个，退毛洗净，煮软，切作龟数块 姜末 一两 料物五钱

右件，用好肉汤，下面丝炒，葱、盐、醋调和

鱼鲙

新鲤鱼五个，去皮、骨、头、尾 生姜 一两 萝卜一个 葱 两
香菜 蓼子各切如丝 胭脂打稀。

右件，下芥末炒，葱、盐、醋调和

红丝

羊血同白面依法煮熟 生姜四两 萝卜一个 香菜 蓼子各
两，切细丝

右件，用盐、醋、芥末调和。

烧雁 烧鹌鹑 烧鸭子等同

雁一个，去毛、肠、肚，净 羊肚一个，退洗净，包肚 葱 两 芫
荽末一两

右件，用盐同调，入腹腹内烧之。

烧水扎

水扎十个，去洗净 芫荽末一两 葱一两 料物五钱

右件，用盐同拌勻，烧 或以肥面包水扎，就笼内蒸熟亦可 或以
酥油水和面包水扎，入炉煨内炉熟亦可

柳燕羊

羊一口，带毛

右件，于地上作坑，一尺深，炭以石，烧令通赤，用铁色盛羊，
用柳子盖覆，土封，以熟为度

仓馒头

羊肉 羊脂 葱 生姜 陈皮各切细

右件，入料物 盐 酱，拌和为馅

鹿奶肪馒头或作仓馒头 或做皮薄馒头皆可

鹿奶肪 羊尾子各切如指甲片 生姜 陈皮各切细

右件，入料物 盐，拌和为馅

茄子馒头

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 姜皮各切细 嫩茄子去穰

右件，司肉作馅，却入茄子为卷，下蒜醋、香菜末，食之。

剪花馒头

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮各切细

右件，依法入料物，盐、酱拌馅包馒头，用剪子剪诸般花样，蒸，用胭脂染色。

水晶角儿

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜各切细

右件，入细料物，盐、酱拌匀，用豆粉作皮包之。

酥皮卷子

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜各切细或下瓜哈抄

系山丹根

右件，入料物，盐、酱拌匀，用小油、米粉与面，司和作皮。

繖列角儿

羊肉 羊脂 羊尾子 新韭各切细

右件，入料物，盐、酱拌匀，白面作皮，包上馅熟，次用酥油、蜜，或以葫芦瓢子作馅亦可。

苜蓿角儿

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜各切细

右件，入料物，盐、酱拌匀，用白面、蜜与小油拌入锅内，滚水浸熟作皮。

天花包子或作羹羹亦可 藤花包子一同

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜各切细 入花滚水浸熟，洗净，切细。

右件，入料物，盐、酱拌匀，白面作薄皮，蒸。

荷莲兜子

羊肉、脚子，切。羊尾子一个，切。鸡头仁八两 松黄八两 八角四两 蘑菇八两 杏泥一斤 胡桃仁八两 芡思答仁四两 胭脂一两 椒子四钱 小油一斤 生姜八两 豆粉四斤 山药一斤

鸡子二十个 羊肚肺各一副 苦肠一副 葱四两 醋半瓶 芫荽叶

右件，用盐、酱、五味调匀，豆粉作皮，入盘内蒸，用松黄汁浇食。

黑子儿烧饼

白面五斤 牛奶子二升 酥油一斤 黑子儿一两，微炒。

右件，用盐、碱少许，同和面作烧饼

牛奶子烧饼

白面五斤 牛奶子一斤 酥油一斤 茴香二两，微炒

右件，用盐、碱少许，同和面作烧饼

饼经 卷儿一同

白面十斤 小油一斤 花椒二两，炒去汁 茴香二两，炒

右件，隔宿用酵了、盐、碱、温水，同和面 次日入面接肥，再和成面。每斤作二个，入笼内蒸

妇人必汤 治手辟膝骨 主男女虚劳，寒中，羸瘦，阴气不充 和血脉，益经气。

妇人必二四十个，水洗净

右件，用水 铁锅，同熬 四份中熟取一份，澄滤净，入油去滓，再凝定，如欲食，任意多少。

米哈纳关列孙 治五劳七伤，虚气虚冷 常服补中益。

羊后脚一个去筋膜，切碎

右件，用净锅与盐同熬 令盖封闭，不透风，日用净布绞取汁

饮膳正要卷第二

诸般汤煎

桂浆 生津止渴，益气和中，去湿逐饮。

生姜一斤 取汁 熟水二斗 赤茯苓二两 去皮，为末 桂二两，去皮，为末 曲末半斤 杏仁一百个，汤洗 去皮尖，生研为泥 入麦饼半两，为末 白沙蜜三斤，洗净

右件用熟蜜水拌和匀 入磁罐内 油纸封口数重 泥固济，冰窖内放三日方熟。绵滤冰浸，量月饮之。

桂沉浆去湿逐饮，生津止渴，顺气。

紫苏二两 件 沉香钱半 乌梅二两，取肉 砂糖六两

右件四味 用水五六碗，熬至一碗 滤去滓，入桂浆一升，合和作浆饮之。

荔枝膏 生津止渴，去烦

乌梅半斤，取肉 桂 一两，云皮、饴 沙糖 六两 麝香半钱，研 生姜汁五两 熟蜜一十四两

用水 一斗五升，熬至 一斗，滤去滓，下沙糖、生姜汁，再熬六升，澄定少时，入麝香搅匀，澄清如常，任意服

梅子丸 生津止渴，解化酒毒，去湿

乌梅 一两半，取肉 白梅 一两半，取肉 干木瓜 一两半 紫苏十一两半 甘草一两，炙 檀香二钱 麝香一钱，研

为末，入麝香和匀，沙糖为丸如弹大 每服一丸，嚼化

五味子汤 代葡萄酒饮 生津止渴，暖精益气

北五味 一斤，净肉 紫苏十六两 人参四两，去芦 饴 沙糖二斤

为件，用水 一斗，熬至 一斗，滤去滓，澄清，任意服之

人参汤 代酒饮 顺气、开胸膈，止渴生津

新罗参四两，去芦，饴 橘皮 一两，去白 紫苏四两 沙糖一斤

为件，用水 一斗，熬至 一斗，滤去滓，澄清，任意饮之

仙术汤 去一切不正之气，温脾胃，进饮食，解瘟疫，除寒湿

苍术 一斤，米泔浸 一日，竹刀子切片 焙干，为末 尚香二两，炒，为末 甘草一两，炒，为末 白面一斤，炒 大枣一升，焙干，为末 盐四两，炒

为件，一和和匀。每日空心白汤点服

杏霜汤 调顺肺气，利胸膈，治咳嗽

粟米一升，炒，为面 杏仁一升 云皮 尖，麸炒 研 盐 一两，炒

为件，拌匀 每日空心白汤调 一钱 入酥少许尤佳

山药汤 补虚益气，温中润肺

山药一斤，煮熟 粟米半升，炒，为面 杏仁 一斤，炒令过熟，去皮、尖，切如米

为件，每日空心白汤调 一钱，入酥油少许，山药任意

四和汤 治腹内冷痛 脾胃不和

白面 一斤，炒 芝麻 一斤，炒 尚香 一两，炒 盐 一两，炒

为件，并为末。每日空心白汤点服

枣姜汤 和脾胃，进饮食

生姜一斤切作片，枣升，去核，炒甘草四两，炒盐二两，炒
右件为末，一处拌匀。每日空心白汤点服。

茴香汤 治元盛虚弱，脐腹冷痛

茴香一斤，炒川楝子半斤，陈皮半斤，去白甘草四两，炒
盐半斤，炒

右件为细末，相和匀。每日空心白汤点服。

破气汤 治元盛虚弱，腹痛，胸膈闭闷。

杏仁一斤，去皮尖，麸炒，别研茴香四两，炒良姜一两，笋
澄茄二两，陈皮二两，去白杜松半斤，姜黄一两，木香一两，
香一两，甘草半斤，盐半斤

右件为细末。空心白汤点服。

白梅汤 治中热，五心烦躁，霍乱吐，干哕，津液不通

白梅肉一斤，白檀四两，甘草四两，盐半斤

右件为细末。每服一钱，入生姜少许，白汤调下。

木瓜汤 治脚气不仁，膝劳冷痹疼痛

木瓜四个，煮熟，去皮，研烂如泥。白沙蜜二斤，炼净

右件一味，调和匀，入净磁器为盏之。空心白汤点服。

橘皮醋醒汤 治酒醉不解，取急吞酸

香橙皮一斤，去白橘橘皮一斤，去白檀香四两，乌花半斤
绿豆花半斤，人参一两，去芦白豆蔻仁一两，盐六两，炒

右件为细末。每日空心白汤点服。

渴忒饼儿 生津止渴，治嗽

渴忒一两二钱，新罗参一两，去芦白芷一两，各为细末。白纳
八两，研，系砂糖。

右件，将渴忒用葡萄酒化成膏，和上项药末，令匀为剂，印作饼
每用一饼，徐徐嚼化。

官桂渴忒饼儿 生津，止寒嗽

官桂一钱，为末。渴忒一两二钱，新罗参一两二钱，去芦，为末
白纳八三两，研。

右件，将渴忒用玫瑰水化成膏，和药末为剂，用椰子油印作饼子。
每用一饼，徐徐嚼化。

答必纳饼儿 清头目，利咽喉，生津止渴，治嗽

答必纳一钱为末，即草龙胆。新罗参一两二钱，去芦，为末。白

纳八五两，研

4件，用赤赤哈纳即北地酸角儿熬成膏，和药末为剂，印作饼儿。每用一饼，徐徐啗化。

檀香饼儿 宽中顺气，清利头目。

新橙皮一两，焙，去白 沉香五钱 白檀五钱 缩砂五钱 白豆蔻五钱 草澄茄一钱 青麝砂一钱，别研 龙脑一钱，别研 麝香一钱，别研

4件为细末，甘草膏和剂为饼。每用一饼，徐徐啗化。

牛髓膏子 补精髓，壮筋骨，和血气，延年益寿。

黄精膏五两 地黄膏二两 人门冬膏二两 牛骨头内取油二两
4件，将黄精膏、地黄膏、人门冬膏与牛骨油一同不住手用银匙搅，令冷定和匀成膏。每日空心温酒调一匙头。

木瓜煎

木瓜十个，去皮瓤，取汁，熬水尽 白沙糖一斤，炼净

4件，一同再熬成煎

梨煎

香梨二十个，去皮取肉 白沙糖十斤，炼净

4件，一同再熬成煎

珠子煎

珠子一百个，取净肉 白沙糖五斤，炼净

4件，同熬成煎

紫苏煎

紫苏叶五斤 干木瓜五斤 白沙糖十斤，炼净

4件，一同熬成煎

金橘煎

金橘五十个，去了取皮 白沙糖三斤

4件，一同熬成煎

樱桃煎

樱桃五十斤，取汁 白沙糖二十五斤

4件，同熬成煎

桃煎

大桃一百个，去皮，切片取汁 白沙蜜一斤，炼净

4件，一同熬成煎

石榴浆

石榴子十斤，取汁 白沙糖十斤，炼净

右件，一同熬成煎

小石榴煎

小石榴二石，蒸熟去子，研为泥 白沙糖十斤，炼净

右件，一同熬成煎

五味子合儿别

新北五味十斤，去子，水浸取汁 白沙糖八斤，炼净

右件，一同熬成煎

赤赤哈纳即酸刺

赤赤哈纳不以多少，水浸取汁

右件，用银石器内熬成膏

松子油

松子不以多少，去皮，捣研为泥

右件，水绞取汁熬成，取净，去油绵滤净，再熬澄清

杏子油

杏子不以多少，连皮捣碎

右件，水煎熬，取浮油，绵滤净，再熬成油

酥油 牛乳中取净凝，熬而为酥

醍醐油 取上等酥油 约重二斤之上者，煎熬过滤净，用大磁瓮贮之，冬月取瓮中心不冻者，谓之醍醐

马思哥油 取净牛奶子不任干用区赤即打油木器也 打取浮凝者为马思哥油。今亦云白酥油

枸杞茶 枸杞五斗，水淘洗净，去浮皮焙干，用白布筒净 去蒂萼 黑色 选拣红熟者，先用盐占茶线浸晒了，茶芽不用，次碾枸杞为细末 每日空心并一匙头，入酥油搅匀，温酒调下，白汤亦可 忌与酪同食

玉磨茶 上等紫笋五斤，筛筒净 苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。

金字茶 系江南湖州造进未茶

范殿帅茶 系浙队元路造进茶芽，味色绝胜诸茶

紫笋雀舌茶 选新嫩芽熬过，为紫笋 勾先春、次春 拣春，味皆不及紫笋雀舌。

女须儿 出直北地面，味温甘。

西番茶 出本土，味苦涩，煎用酥油。

川茶 藤茶 零茶皆出四川。

燕尾茶 出江浙、江西。

孩儿茶 出广南。

温桑茶 出黑喀。

凡诸茶，味甘苦微寒，无毒。去痰热，止渴，利小便，消食下气，安神少睡。

清茶 先用水淘过滤净，下茶芽，少时煎成。

炒茶 用铁锅烧赤，以马思哥油、牛奶子、茶芽同炒成。

兰膏 上磨末茶一匙，入酥油中搅成膏，沸汤点之。

酥釜 金宁末茶两匙头，入酥油中搅，沸汤点之。

建汤 上磨末茶一匙，入碗内研匀，白沸汤点之。

香茶

白茶 袋 龙脑或片者，钱 白药四半钱 麝香 钱

同研细，用香梗米熬成粥，和成剂，印作饼。

诸 水

玉泉水 甘平，无毒。治消渴，反胃，热厥。今西山有玉泉水，甘美味胜诸泉。

井华水 甘平，无毒。十人九病大惊悸面，以水喂面即愈。及洗人目翳。投酒醋中，令人饱败，平日服者是也。今内府御用之水，常于御后取之。缘自年大初武宗皇帝幸榭林飞放，帝与太后同行观猎。山是道经邹氏，因渴思茶，遂命普“茶国公金界奴采儿只煎造。公亲诣诸井选水，唯一井水，味颇清甘。提取煎茶以进，上称其茶味特异。内府常进之茶，味色两绝。乃命国公子杜所建观音堂，盖亭井上，以栏翼之，刻石纪其事。自后御用之水，日必取焉。所造汤茶，比诸水殊胜，邻左有井，皆不及也。此水煎熬过，澄莹如。常投其分两与别水增重。

神仙服食

铁餐先生琼玉膏 此膏填精补髓，肠化为筋，力神具足，五脏盈溢，髓实血满，发白变黑，返老还童，行如奔马。日进数服，终日不食亦不饥，开通强志，日诵万言，神思高迈，夜无梦想。人年十七岁以前，服此料，可寿一百六十岁。四十岁以前服者，可寿一百四十岁。六十岁以前服者，可寿一百二十岁。六十四岁以上服者，可寿百岁。服之十剂，绝其欲，修阴功，成地仙矣。料分五处，可教五人服，分十处，可教十人劳疾。修合之时，沐浴身心，勿轻示人。

新罗参 西药，大药。生地黄 十六斤，干白茯苓四十斤，去黑皮。白沙蜜一十斤，炼净。

材料，人参、茯苓为细末，蜜用生绢滤过，地黄取自然汁，捣时不用铜铁器，取尽，入滓，用药处理相匀，入银石器或好磁器内封，用净纸重封固，入汤内，以桑柴火煮一昼夜。取出，用蜡纸数重包瓶口，入汤内火煮一伏时。取出，再入汤内煮一日，白水入，取十开封，取一匙作一服，祭天地百神，焚香设拜，至诚端心。每日空心，酒调一匙头。

地仙煎 治腰膝疼痛，脚腹内冷弱。令人面色悦泽，骨节坚固，行及奔马。

材料 一斤 枣仁一升，汤内去皮、尖。生牛奶子一升。

材料，将枣仁研细，入牛奶子、山药，拌绞取汁。用新磁瓶密封，汤煮一日。每日空心，酒调一匙头。

金髓煎 延年益寿，填精补髓，久服发白变黑，返老还童。

枸杞不以多少，采红熟者。

本用无灰酒浸之，冬六日，夏三日，于沙盆内研令烂细，然后以布袋绞取汁。与前浸酒一同慢火熬成膏。于净磁器内封固，重汤煮之。每服一匙头，入酥油少许，温酒调下。

天门冬膏 去积聚，风痰，痼疾。虫，伏尸，除瘟疫。轻身，益气，令人不饥，延年不老。

天门冬不以多少，去皮、去根、须，洗净。

材料捣碎，布绞取汁，澄清滤过，用磁器、沙锅或银器，慢火熬成膏。每服一匙头，空心温酒调下。

服天门冬 《道书八帝经》欲不受寒，取天门冬、茯苓为末服之。每日顿服，大寒时计出，单衣。《抱朴子》云：杜紫微服天门冬，御八十妾，有子一百四十人，日行一百里。《列仙传》云：赤松子食天门冬，芮落更生，细发复出。《神仙传》：甘始者，太原人，服天门冬，在人问百有《修真秘旨》：神仙服天门冬，一百日后竹素和颜，羸弱者强二百日，身轻。二年，身走如飞。

服地黄 《抱朴子》云：楚文子服地黄八年，夜晓有光，千牛弩。

服苍术 《抱朴子》云：南阳文氏，值乱逃于壶山，饥困，有人教之食术，遂不饥。数年乃还乡里，颜色更少，气力转胜。《药经》云：心欲长生，当服口精。是苍术也。

服茯苓 《抱朴子》云：任季子服茯苓十八年，玉女从之，能隐形，不食谷，面生光。《孙真人枕中记》：茯苓久服，白日百病除。百日，夜昼二服后，役使鬼神。四年后，玉女来侍。

服远志 《抱朴子》云：陵阳仲子服远志一年，有子一人，开书所见，使记不忘。

服五加皮酒 《东华真人、晋书经》：舜常登苍梧山，日漱金玉香露，即五加也，服之延年。故云：宁得一把五加，不用金玉满车，宁得一片地榆，安比明月宝珠。昔鲁定公母，年服五加皮酒，以致长生。如张子声、杨如建、王叔才、王世高第，皆古人服五加皮酒而房室不绝，皆寿百有子一人。今世有服五加皮酒而获年寿者甚众。

服桂 《抱朴子》云：赵他子服桂一年，足下无牛，日行五百里，力举千斤。

服松子 《列仙传》：偃佺食松子，能飞行健，走如奔马。《神仙传》：松子不以多少，研为膏，空心温酒调下。匙头，日一服，则不饥渴。久服日行五百里，身轻体健。

服松节酒 《神仙传》：治百节疼痛，久风湿，真痹痛。松节酿酒，服之神验。

服槐实 《神仙传》：槐实于牛胆中浸百日，阴干。每日吞一枚，十日身轻，二十日白发再黑，百日通神。

服枸杞 《食疗》云：枸杞叶能令人筋骨壮，除风补益，去虚劳，益阳事。春夏秋采叶，冬采子，可久食之。

服莲花 《太清素本草》：七月七日采莲花七分，八月八日采莲根八分，九日九日采莲子九分，阴干食之，令人不老。

服桑子 《食疗》云 如肾气虚弱 取生桑子不以多少 令风干之 每日空心细嚼之三五颗 徐徐咽之。

服黄精 神仙服黄精成地仙 昔临川有士人虐其婢 婢乃逃入山中 久之 见野草枝叶可爱 即拔取食之 其美 自是常食之 久而不饥 遂轻健 夜息大木下 闻草动以为虎 惧而亡木避之 及晓下平地 其身豁然 凌空而去 或自一峰之顶 若飞鸟焉 数岁 其家采薪见之 其主使捕之 不得 一日 遇绝壁下 以网一面挂之 俄而脱 山顶 其主异之 或曰 此婢安有仙风道骨 不过灵药服食 遂以酒饌 五味香美 置往来之路 观其食否 果来食之 遂不能远去 擒之 所以述其故 所指食之草 即黄精也 盖按 黄精能中益气 补五藏 调良肌肉 充实骨髓 坚强筋骨 延年不老 颜色鲜明 发白再黑 肉落更生。

神枕法 汉武帝东巡泰山下 见老翁居于道 背上有白光高数尺 帝怪而问之 有道士令 老翁对曰 臣昔年八十五时 衰老垂死 入山内落 有道士者 教臣服枣 饮水 绝谷 并作神枕法 中有一物 为二十四物毒 以应二十四气 其八物毒 以应八风 臣行转少 黑发更生 堕肉复出 日行一百里 臣今年一百八十矣 不能弃世入山 顾恋子孙 复还食谷 又已二十余年 犹得神枕之力 并不复老 武帝视老翁 颜状一如五十许人 验问其邻人 皆云信然 帝乃从授其方作枕 而不能随其绝谷 饮水也

神枕方 用七月廿日 七月七日 取出松柏以为枕 长一尺二寸 高四寸 中空容一斗二升 以桐叶赤者为盖 厚一分 薰致之令密 又使开闭也 又钻盖十为一行 每行四十九孔 凡一百四十七孔 令容粟大 用下项药：

乃熟 当归 白芷 辛夷 杜衡 白术 藜本 木香 蜀椒 桂 干姜 防风 人参 桔梗 白薇 荆实 肉苁蓉 飞廉 柏实 葱白 款冬花 白芷 秦椒 麝香

凡二十四物 以应二十四气

乌头 附子 藜芦 皂角 野草 矾石 半夏 细辛

八物毒者 以应八风

以上一物各一两 皆炙咀 以毒药上安之 满枕中 用囊以衣枕 白日而有光泽 一年体中无疾 皆愈而身尽香 四年白发变黑 肉落重生 耳目聪明 神方秘授 不传非人也 武帝以司东方朔。

答云：昔女媧以此传玉童，玉童以传广成子，广成子以传黄帝。近者谷城道士淳于公枕此药，枕百余岁而头发不白。夫病之来皆从阳脉起，今枕药枕，风邪不得侵入矣。又虽以布囊衣枕，犹当复以韩餐重包之，须欲卧时乃脱去之耳。诏赐老翁束帛，老翁不受，曰：『子君，犹子之于父也，子知道以子之于父，又不受赏。』又臣非求道者，以陛下好善，故进此耳。帝止而更赐诸药。

服菖蒲（神仙服食）菖蒲二十节者，置一百日，为末，日一服。久服聪明耳目，延年益寿。（抱朴子）云：韩聚服菖蒲十一年，身生毛，口诵万言，冬夏不寒。须得石子生者，二十节，紫花无节。

服胡麻（神仙服食）胡麻食之能除一切痼疾，久服长生，肥健人，延年不老。

服五味（抱朴子）服五味十六年，面色如玉，入火不灼，入水不濡。

服藕实（食医心镜）藕实，味甘平，无毒。补中养气，消神，除百病。久服令人止渴悦泽。

服莲子（日华子）云：莲子并有莲人心，久食令人止渴，益气，止渴，治腰痛，泄精，白痢。（日华子）云：莲实，久服慎心益色，补髓轻身。

服何首乌（日华子）云：何首乌味甘，无毒。久服壮筋骨，益精髓，黑髭鬓，令人有子。

四时所宜

春 月 此谓发陈，入地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

春气温，宜食麦，以养之。不可过于温也。禁温饮食及热衣服。

夏 月 此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痾泄，奉收者少，冬至重病。

夏气热，宜食菽，以寒之。不可过于热也。禁温饮食，饱食，湿地，濡衣服。

秋 月 此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志。使肺气清，此秋气

之应 养收之道也 逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少

秋气燥,宜食麻,以润其燥 禁寒饮食,寒衣服

冬 月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,入寒就温,无泄皮肤 使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也 逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少

冬气寒,宜食黍,以热性治其寒 禁热饮食,温炙衣服

五味偏走

酸涩以收,多食则膀胱不利 为癃闭 苦燥以坚,多食则 胃闭,暴,为呕吐 辛味疏散,多食则上走于肺,荣卫不时而心刺 咸味涌泄,多食则外注于脉,胃竭,荣泄而病渴 甘味润劣,多食则胃柔缓而血过,故中满而心闷。

辛走气,气病勿多食辛 咸走血,血病勿多食咸 苦走骨,骨病勿多食苦 甘走肉,肉病勿多食甘 酸走筋,筋病勿多食酸

肝病禁食辛,宜食粳米、牛肉、葵菜之类 心病禁食咸,宜食小豆、犬肉、李、韭之类 脾病禁食酸,宜食大豆、豕肉、枣、薑之类 肺病禁食苦,宜食小麦、羊肉、杏、薤之类 肾病禁食甘,宜食黄黍、鸡肉、桃、葱之类

多食酸,肝气以津,脾气乃绝,则肉振而肝揭 多食咸,骨气乃短,脾气折 则脉凝泣而变色 多食甘,心气喘满,色黑 肾气不平,则骨痛而发落 多食苦,则脾气不濡,肾气乃厚,则皮槁而毛拔 多食辛,筋脉沮弛,精神乃央 则筋急而爪枯 五谷为食,五果为助,五畜为益,五菜为充 五味合和而食之,则补精益气 虽然五味调和 食饮口嗜 皆不可多也 多者生疾,少者为害 五味珍饈 自有慎节 是为上矣

食疗诸病

生地黄鸡 治腰背疼痛,骨髓虚损,不能久立,身重气乏,盗汗,少食,时复吐利 生地黄半斤 苡糖五两 乌鸡 枚

1 味 先将鸡去毛 肠肚净,细切 地黄与糖相和匀,为鸡腹中,以铜器上放之,复置锅中煮炊,饭熟成,取食之 不用盐醋,唯食肉尽

却饭汁。

羊蜜膏 治虚劳、腰痛、咳嗽、肺痿、骨蒸

熟羊脂五两 熟羊髓五两 白沙蜜五两、炼净 牛蒡汁 合
生地黄汁五合

上五味，先以羊脂煎令沸，次下羊髓又令沸，次下蜜、地黄、牛蒡汁，不住手搅，微火熬数沸成膏。每日空心温酒调匙头，或作羹汤，或作粥食之亦可。

羊藏菹 治肾虚劳损，骨髓伤败

羊肝、肚、肾、心、肺各具，去洗净 牛酥 四 胡椒 两 羊
棗 两 豉 合 陈皮 钱，去白 良姜 钱 草果两个，葱五茎

上件，先将羊肝等，慢火煮令熟，将葱滤净，和羊肝等并约，同入锅内，缝合口，令绢袋盛之，肉煮熟，入五味，旋旋任意食之。

羊骨粥 治虚劳、腰膝无力。

羊骨 副，全者，捶碎 羊皮 钱，去白 良姜 钱 草果 个，
生姜一两 盐少许

上水 斗，慢火熬成汁，滤去滓渣，如常作粥，或作羹汤亦凡。

羊肾骨粥 治下元久虚，腰肾伤败。

羊脊骨 具，全者，捶碎 肉苁蓉一两，洗，切作片 草果 个
盐糖二钱

上件，水熟成汁，滤去滓，入葱白，五味，作面羹食之。

白羊肾羹 治虚劳、骨道良败，腰膝无力

白羊肾 具，切作片，肉苁蓉一两，酒浸，切 羊脂四两，切作片
胡椒二钱 陈皮一钱 去白 盐糖二钱 草果二钱

上件相和，入葱白、盐、酱，煮作汤，入面吃了，如常作羹食之。

猪肾粥 治肾虚劳损，腰膝无力，疼痛

猪肾 对，去脂膜，切 梗米 合 草果 钱 陈皮 钱，去白
盐砂二钱

上件，先将猪肾、陈皮等煮成汁，滤去滓，入酒少许，次下米成粥，空心食之。

枸杞羊肾粥 治阳气衰败，腰膝疼痛，五劳七伤

枸杞叶 斤 羊肾 对 细切 葱白 茎 羊肉半斤，炒
上四味拌匀，入五味，煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

鹿肾羹 治肾虚耳聩

鹿肾一对，去脂膜，切

4件干豆豉中，入粳米一合，煮粥或作羹，入五味，空心食之

羊肉羹 治肾虚衰弱，腰脚无力。

羊肉半斤，细切 萝卜一个，切片 草果一钱 陈皮一钱，去白 良姜一钱 毕拔一钱 胡椒一钱 葱白一茎

4件，水熬成汁，入盐 酱熬汤，下面包子，作羹食之 将汤澄清，作粥食之亦可。

鹿蹄汤 治诸风 虚，腰脚疼痛，不能践地

鹿蹄四只 陈皮二钱 草果二钱

右件，煮令烂熟，取肉，入五味，空腹食之

鹿角酒 治卒患腰痛，臂转不得

鹿角新者，长二三寸，烧令赤

4件，内酒中浸二宿，空心饮之立效

黑牛髓煎 治肾虚弱，骨节酸痛，瘦弱无力

黑牛髓半斤 生地黄汁半斤 白沙蜜半斤，炼去蜡

右三味和匀，煎成膏，空心酒调服之

狐肉汤 治虚弱，五藏邪气。

狐肉一斤，汤洗净 草果五个 缩砂一钱 葱一握 陈皮一钱，

大白 良姜二钱 蛤蚧泥一钱，即阳髓

4件，水一斗，煮熟，入草果等，次下胡椒一钱，姜黄一钱，醋一匙，调匀，空心食之。

乌鸡汤 治虚弱，劳伤，心腹邪气

乌雄鸡一只，汤洗净，切作块子 陈皮一钱，大白 良姜一钱

胡椒二钱 草果二个

4件，以葱、醋、酱中和 入瓶内 封口 令煮熟，空腹食

醍醐酒 治虚弱，去风湿

醍醐一盃

4件，以酒一杯和匀，温饮之，效验。

山药饅 治诸虚 五劳七伤，心腹冷痛 骨髓伤败

羊脊七五块，带肉 萝卜一枚，切片 葱白一茎 草果五个

陈皮一钱 大白 良姜一钱 胡椒一钱 缩砂一钱 山药一斤

4件同煮，取汁澄清 滤入净面一斤 山药一斤，煮熟，研泥，漉面作饅，入五味，空腹食之

山药粥 治虚劳，骨蒸，久冷

羊耳一斤，去脂膜，烂煮熟，研泥。山药一斤，煮熟，研泥
右件，肉汤内下米二合，煮粥，空腹食之

酸枣粥 治虚劳，心烦，不得睡卧。

酸枣仁一碗

右用水，绞取汁，下米二合煮粥，空腹食之。

生地黄粥 治虚劳骨蒸，四肢无力，渐渐羸瘦，心燥不得睡卧

生地黄汁一合 酸枣仁二两，水绞，取汁二盏

右件，水煮同熬数沸，次下米一合煮粥，空腹食之

椒面羹 治脾胃虚弱，久患冷气，心腹结痛，呕叶不能下食

川椒三钱，炒，为末 白面四两

右件同和匀，入盐少许，于豆豉作面条，煮羹食之

笋拔粥 治脾胃虚弱，心腹冷气疼痛，妨闷不能食

笋拔一两 胡椒一两 桂五钱

右一味为末，每用一钱，水一大碗，入豉半合，同煮令熟，入滓，

下米三合作粥，空腹食之。

良姜粥 治心腹冷痛，积聚，停饮。

高良姜半两，为末 粳米二合

右件，水一大碗，煎高良姜至二碗，去滓，下米煮粥，食之微噉

吴茱萸粥 治心腹冷气，山胁肋痛

吴茱萸二两，水洗，去泥焙干，炒为末

右件，以米三合，同作粥，空腹食之

牛肉脯 治脾胃久冷，不思饮食

牛肉一斤，去脂膜，切作大片 胡椒五钱 笋拔三钱 陈皮一
钱，去白 草果二钱 缩砂二钱 良姜二钱

右件为细末，牛姜汁五合，葱汁一合，盐四两，同肉拌匀，淹一日，
取出焙干，作脯，任意食之。

莲子粥 治心志不宁，补中强志，聪明耳目

莲子一升，去心

右件煮熟，研如泥，与粳米一合，作粥，空腹食之

鸡头粥 治精气不足，强志，明耳目。

鸡头实二合

右件煮熟，研如泥，与粳米一合，煮粥食之。

鸡头粉羹 治虚痹，腰膝痛，除暴疾，益精气，强心志，耳目聪明

鸡头磨成粉，羊脊骨一副，带肉，熬取汁
右件，用生姜汁一合，入五味调和，空心食之。

桃仁粥 治心腹痛，上气咳嗽，胸膈妨满，喘急

桃仁二两，汤煮熟，去尖、皮，研
右件取汁，和梗米同煮粥，空腹食之。

生地黄粥 治虚劳，瘦弱，件燥，寒热往来，咳嗽唾血

生地黄汁二合
右件，煮白粥，临熟时入地黄汁，搅匀，空腹食之

鲫鱼羹 治脾胃虚弱，泄痢，久不瘳者，食之立效

人鲫鱼一斤，大蒜两块，胡椒一钱，小椒一钱，陈皮一钱，缩砂二钱，笋按二钱

右件，葱、酱、盐、料物、蒜，入鱼肚内，煎熟作羹，五味调和令匀，空心食之。

炒黄面 治泄痢，肠胃不固。

白面一斤，炒令焦黄
右件，每日空心温水调一匙头。

乳饼面 治脾胃虚弱，赤白泄痢

乳饼一个，切作豆子样
右件，用面拌蒸熟，空腹食之

炙黄鸡 治脾胃虚弱，下痢

黄雌鸡一只，洗净
右件，以盐、酱、醋、茴香、小椒末拌匀，刷鸡上，令炭火炙干熟，空腹食之。

牛奶子煎笋按法 贞观中，太宗苦下痢疾，众医不效，问左右能治愈者，当重赏。时有术士进此方，用牛奶子煎笋按，服之立瘳。

羖肉羹 治水肿，浮气，腹胀，小便涩少

羖肉一斤，细切，葱一握，草果一个
右件，用小椒、豆豉同煮熟，入梗米一合作羹，五味调匀，空腹食之。

黄雌鸡 治腹中水癖，水肿

黄雌鸡一只，洗净，草果二钱，赤小豆一升
右件，同煮熟，空心食之。

青鸭羹 治十种水病不瘥

青头鸭一只，退净 草果五个

ㄟ件，用赤小豆半升，入鸭腹内煮熟，五味调，空心食

萝卜粥 治消渴，舌无，口干，小便数

大萝卜五个，煮熟，绞取汁

ㄟ件，用粳米二合，同水并汁，煮粥食之。

野鸡羹 治消渴，口干，小便频数。

野鸡一只，洗净

ㄟ入五味，如常法作羹，啖食之。

鸪鹑羹 治消渴，饮水无度。

白鸪鹑一只，切作大片

ㄟ件，用土苏一同煮熟，空腹食之。

鸡子黄使不通

鸡子黄一枚，生用

ㄟ件，服之不过三服，熟亦可食

葵菜羹 治小便频闭不通

葵菜叶不以多少，洗淨

ㄟ煮作羹，入五味，空腹食之。

鲤鱼汤 治消渴，水肿，黄疸，脚气。

大鲤鱼一头，赤小豆一合 陈皮二钱，大白 小椒二钱 草果二

钱

ㄟ件，入五味，调和匀，煮熟，空腹食之。

马齿菜粥 治脚气，头面水肿，心腹胀满，小便淋瀝

马齿菜洗净，取汁

ㄟ件，和粳米同煮粥，空腹食之。

小麦粥 治消渴，口干。

小麦淘淨，不以多少

ㄟ以煮粥，或炊作饭，空腹食之

驴头羹 治中风入脏，手足无力，筋骨痠痛，言语蹇涩

乌驴头一枚，洗净 胡椒二钱 草果二钱

ㄟ件，煮令熟，入豆豉汁中，五味调和，空腹食之

驴肉汤 治风狂，忧愁不乐，安心气。

乌驴肉不以多少，切

右件，于豆豉中，烂煮熟，入五味，空心食之。

狐肉羹 治惊风、癫痫、神情恍惚、言语错谬、欬笑无度

狐肉不以多少及五脏

右件，如常法入五味，煮令烂熟，空心食之

熊肉羹 治诸风、脚气、筋骨不仁、五缓筋急

熊肉一斤

右件，于豆豉中，入五味、葱、酱，煮熟，空腹食之

乌鸡酒 治中风、骨强、舌直不得语、目睛不转、烦热

乌雌鸡一只，根洗净，去肠肚

右件，以酒五升，并取酒一升，去滓，分作三服，相续服之，汁尽，无时熬葱白、生姜粥投之，盖覆取汁。

羊肚羹 治诸中风

羊肚一枚，洗净，梗米一合，葱白数茎，豉半合，蜀椒六目，打口者。炒出汗，三十粒，生姜二钱半，细切

右六味拌匀，入羊肚内烂煮熟，五味调和，空心食之

葛粉羹 治中风、心脾风热、口舌挛涩、精神昏愦、手足不遂

葛根半斤，捣，取粉四两，荆芥穗一两，豉一合

右五味，先以水煮荆芥、豉，六色沸，入滓，取汁，次将葛粉作索面，于汁中煮熟，空腹食之

荆芥粥 治中风、口舌挛涩、精神昏愦、口面斜

荆芥穗一两，薄荷叶一两，豉一合，白粟米一合

右件，以水四升，煮取一升，去滓，下米煮粥，空腹食之

麻子粥 治中风、五脏风热、语言挛涩、手足不遂、大肠滞涩

冬麻子二两，炒去皮，研，白粟米一合，薄荷叶一两，荆芥穗一两

右件，水一升，并薄荷、荆芥，去滓，取汁，入麻子仁同煮粥，空腹食之。

恶实菜 即牛蒡子，又名鼠粘子 治中风、燥热、口干，手足不遂及皮肤热疮

恶实菜叶肥嫩者 酥油

右件，以汤煮恶实叶一五升，取汁，以新水淘过，布绞取汁，入五味，酥点食之。

乌驴皮汤 治中风、手足不遂、骨节烦疼、心燥、口眼歪斜

乌驴皮 一张、拭洗净

右件，蒸熟，细切如条，下豉汁中，入五味，调和匀，煮过，空心食之。

羊头脍 治中风，头眩，羸瘦，手足无力。

白羊头一枚，拭洗净

右件，蒸令烂熟，细切，以五味汁调和，空心食之。

野猪脍 治久痔野鸡病，下血不止，肚口肿满。

野猪肉二斤，细切

右件，煮令烂熟，入五味，空心食之。

獭肝羹 治久痔下血不止。

獭肝一副

右件，煮熟，入五味，空腹食之。

鲫鱼羹 治久痔，肠风，大便常有血。

人鲫鱼一头，新鲜者，洗净，切作片。胡椒一钱，为末。草果一钱，为末。

右件，用葱三茎，煮熟，入五味，空腹食之。

服药食忌

不服药不可多食牛蒡菜及蒜、杂生菜、诸滑物、肥猪肉、犬肉、油腻物、鱼脍脂羹等物。及忌见丧尸、产妇、淹移之事。又不可食陈臭之物。

有术勿食桃、李、苦肉、胡荽、蒜、青鱼等物。有紫芩勿食猪肉。有巴豆勿食苣荬及野猪肉。有黄连、杜仲，勿食猪肉。有地黄勿食芫荽。有半夏、菖蒲，勿食饴糖及羊肉。有细辛勿食生菜。有干姜勿食松菜、海藻。有牡丹勿食牛胡荽。有商陆勿食犬肉。有常山勿食牛葱、生菜。有空青、朱砂，勿食血。凡服药通忌食血。有茯苓勿食醋。有鳖甲勿食莴菜。有天门冬勿食鲤鱼。

凡久服药通忌：未不服药，又忌满日。正、五、九月忌巳日。六、七月忌寅日。七、八月忌亥日。四、八、十一月忌申日。

食物利害

盖食物有利害者，可知而避之。

而有臭气、不可食。牛料色臭、不可食。黎老而饭馊，不可食。

猪肉不变色，不可食。诸肉非宰杀者，勿食。诸肉臭败者，不可食。诸脑，不可食。

凡祭肉自动者，不可食。猪羊疫死者，不可食。睡肉不食者，不可食。马肝、牛肝，皆不可食。兔合股，不可食。烧肉，不可用桑柴火。獐、鹿、兔，四月至七月勿食。三月内，勿食兔肉。诸肉肺，忌米中贮之，有虫。鱼馁者，不可食。羊肝有孔者，不可食。诸鸟自啄口者，勿食。蟹八月后可食。余并勿食。虾不可多食，尤须及腹下丹，煮之白者，皆不可食。脂月肺精之属，或经由漏所流。虫鼠啖残者，勿食。海味蛸藏之属，或经盛热变损，日月过久者，勿食。六月、七月，勿食雁。鲤鱼头不可食，毒在脑中。诸肝青者，不可食。五月勿食鹿，伤神。九月勿食人肉，伤神。十月勿食猪肉，伤神。不附者，不可食。诸果核未成者，不可食。诸果落地者，不可食。诸果虫伤者，不可食。桃含双仁者，不可食。莲子不去心，食之成瘕乱。甜瓜双蒂者，不可食。诸瓜沉水者，不可食。蘑菇勿多食，发病。榆仁不可多食，令人腿。梨若甜者，不可食。樱桃勿多食，令人发风。葱不可多食，令人腿。芫荽勿多食，令人多忘。竹笋勿多食，发病。木牛色赤者，不可食。一月勿食蒜，昏人目。二月勿食姜，发病。九月勿食苦瓠瓜。四月勿食胡荽。牛虱臭。一月勿食椒，伤人心。五月勿食蚶，昏人五脏。

食物相反

盖食不欲杂，杂则或有妨犯，知者分而避之。

马肉不可与仓米同食。马肉不可与苍耳、姜同食。猪肉不可与牛肉同食。牛肝不可与椒同食，伤心。兔肉不可与姜同食，成瘕乱。牛肝不可与猪肉同食。牛肉不可与栗子同食。羊肚不可与绿豆、梅子同食，伤人。羊肉不可与鱼鲙、醋同食。猪肉不可与芫荽同食，伤人肠。马奶子不可与鱼鲙同食，生疔。鹿肉不可与睡鱼同食。麋鹿不可与虾同食。麋鹿脂不可与梅、李同食。牛肝不可与鲑鱼同食，生风。牛肠不可与犬肉同食。鸡肉不可与鱼汁同食，生疔。鹌鹑肉不可与猪肉同食。而生黑。鸛鹑肉不可与菌子同食，发痔。野鸡不可与荞面同食，生虫。野鸡不可与胡桃、蘑菇同食。野鸡卵不可与葱同食，生虫。雀肉不可与李同食。鸡子不可与蟹肉同食。鸡子不可

与生葱、蒜同食、损气。鸡肉不可与兔肉同食、令人泄泻。野鸡不可与鲫鱼同食。鸭肉不可与蟹肉同食。野鸡不可与猪肝同食。鲤鱼不可与犬肉同食。野鸡不可与鲇鱼同食、食之令人生痼疾。鲫鱼不可与糖同食。鲷鱼不可与猪肉同食。黄鱼不可与荞面同食。虾不可与猪肉同食、损精。虾不可与糖同食。虾不可与鸡肉同食。大豆黄不可与猪肉同食。黍米不可与葵菜同食、发病。小豆不可与鲤鱼同食。杨梅不可与生葱同食。柿、梨不可与蟹同食。李子不可与鸡子同食。枣不可与蜜同食。李子、菱角不可与蜜同食。葵菜不可与糖同食。生葱不可与蜜同食。莴苣不可与醋同食。竹笋不可与糖同食。鳖不可与鱼肝同食。莼菜不可与蟹肉同食。韭不可与酒同食。芡苢不可与蜜同食。鳗不可与牛肉同食、生疥。芥末不可与兔肉同食、生疮。

食物中毒

诸物品类，有本性有毒者，有无毒而食物成毒者，有杂合相畏、相恶、相反成毒者，人不戒慎而食之，致伤五脏和乱肠胃之气，或轻或重，各随其毒而有害，随毒而解之。

如饮食后不知记何物毒，心烦满闷者，急煎苦茶汁饮，令吐下，或煮犀角汁饮之，或苦酒、好酒各饮，皆良。

食菜物中毒，取鸡黄烧灰，水调服之。或甘草汁，或煮葛根汁饮之。胡粉水调服亦可。

食瓜过多，腹胀，食盐即消。食杏仁、桐子、桂、地浆解之。食菱角过多，腹胀满闷，可暖酒和姜饮之即消。食野山芋毒，土浆解之。食瓠中毒，煮黍稷汁饮之即解。

食诸杂肉毒及马肝漏脯中毒者，烧猪骨头调服，或无姜汁饮之，或生韭亦可。食牛、羊肉中毒，煎甘草汁饮之。食马肉中毒，嚼杏仁即消。或芦根汁及好酒皆可。食犬肉不消成腹胀，以干、杏仁去皮、尖，水煎饮之。

食鱼脍过多成虫假，人黄汁、陈皮末同盐汤服之。食蟹中毒，饮紫苏汁，或冬瓜汁，或生藕汁解之。干蒜汁、芦根汁亦可。食鱼中毒，陈皮汁、芦根及大黄、大豆、朴消汁皆可。

食鸭子口毒，煮秫米汁解之。食鸡子中毒，可饮醇酒，醋解之。

饮酒人醉不解，人豆汁、葱花、椒子、松子皮汁皆可。

食牛肉中毒，猪脂炼油一两，每服一匙头，温水调下即解。食猪肉中毒，饮入黄汁，或杏仁汁、朴消汁，皆可解。

禽兽变异

禽兽形类，依本体生者，犹分其性质有毒无毒者，况异像变生，岂无毒乎。倘不慎口，致生疾病，是不察矣。

兽岐尾，与蹄夜目，羊心有孔，肝有青黑，鹿豹文，羊肝有孔，黑鸡白首，白马青蹄，羊独角，白羊黑头，黑羊白头，白鸟黄首，羊六角，白鸟黑头，鸡有四距，爆肉不爆，马生角，牛肝叶孤，蟹有独螯，鱼有眼睫，虾无须，肉入水动，肉经留馥，鱼无肠、胆、腮，肉落地不沾土，鱼口开合及腹下丹。

饮膳正要卷第三

米谷品

稻米 味甘，平，无毒。主温中，令人多热。大便坚，不可多食。谓糯米也。苏白者为上，酿酒者多用。

粳米 味甘，平，无毒。主益气，止烦，止泄，和胃气，长肌肉。即今有数种：香粳米、橛子米、雪里白、香子米。香味尤胜。诸粳米捣碎，取其圆净者，为圆米，亦作糯米。

粟米 味咸，微寒，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气。陈者良，治胃中热，消渴。

利小便，止痢。唐本草注云：粟类多种，颗粒细如粱米，捣细，取圆净者为滑米。

青粱米 味甘，微寒，无毒。主胃痹，中热，消渴，止泄痢，益气补中，轻身延年。

白粱米 味甘，微寒，无毒。主除热，益气。

黄粱米 味甘，平，无毒。主益气和中，止泄。唐本注云：穗大无长，

谷米俱粗于白粳。

黍米 味甘，平，无毒。主益气补中，多热，令人烦。久食昏人五藏，令人好睡，肺病宜食。

丹黍米 味甘，微温，无毒。主咳逆，霍乱，止烦渴，除热。

稷米 味甘，无毒。主益气，补不足。关西谓之糜子米，亦谓粱米。古者取其香可爱，故以供祭祀。

河西米 味甘，无毒。补中益气。颗粒硬于诸米。止本地。

绿豆 味甘寒，无毒。主丹毒，风疹，烦热，和五藏，行经脉。

白豆 味甘，平，无毒。调中，暖肠胃，助经脉。肾病宜食。

大豆 味甘，平，无毒。杀鬼气，止痒，逐水，除胃中热，下瘀血，解诸药毒。作豆腐即寒而动气。

赤小豆 味甘酸，平，无毒。主下水，排脓血，去热肿，止泻痢，通小便。解小麦毒。

回回豆子 味甘，无毒。主消渴。勿与盐豆食之。石在回回地面，苗似豆，今田野中处处有之。

青小豆 味甘寒，无毒。主热中，消渴。止下痢，去腹胀。产妇无乳汁，烂煮三五升食之，即乳多。

豌豆 味甘，平，无毒。调顺荣卫，和中益气。

豇豆 味甘，微温。主和中。叶主霍乱吐下不止。

小豆 味甘，微寒。无毒。主除热，止烦燥，消渴，咽干，利小便，养胆气，止痛，唾血。

大麦 味咸，温，微寒。无毒。主消渴，除热，益气，调中，令人多热，为五谷长。《药性论》云：能消化宿食，破冷气。

荞麦 味甘，平寒。无毒。实肠胃，益气力。久食动风气。令人头眩，和猪肉食之，患热风，脱人须留。

白芝麻 味甘，大寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头风，润肌肤。食后生痰。合与乳母食之，令子不生病。

胡麻 味甘，微寒。除一切风疾，久服长肌肉，健人。油，利大便，治胞衣不下。《修真秘旨》云：神仙服胡麻法，久服面光汗，不饥。年水火不能害，行及奔马。

汤 味甘，微温。无毒。补虚乏，止渴，去血，健脾，治嗽。小儿误吞钱，取一斤，渐渐尽食之即出。

蜜 味甘，平，微温，无毒。主心腹邪气，诸惊痫，补五藏不足，益中

气，止痛，解毒，明耳目，和百药，除众病。

曲 味甘，大暖。疗藏府中风气，调中益气，开胃消食，补虚去冷。陈久者良。

醋 味酸，温，无毒。消癰肿，散水气，杀邪毒，破血运，除疔块，坚积。醋有数种：酒醋、桃醋、麦醋、葡萄醋、枣醋、米醋为上，入药用。

酱 味咸酸，冷，无毒。除热止烦，杀百药，热汤火毒，杀一切鱼、肉、菜蔬毒。豆酱主治胜面黄。陈久者尤良。

豉 味苦，寒，无毒。主伤寒，入痛，烦躁，满闷。

盐 味咸，温，无毒。主杀鬼崇邪，辟毒伤寒，吐胸中痰涎，止心腹卒痛。多食伤肺，令人咳嗽，失颜色。

酒 味苦甘酸，大热，有毒。主行色势，杀白邪，通血脉，厚肠胃，润皮肤，消忧愁。多饮损寿伤神，易人本性。酒有数般，唯醴醕以随其性。

虎骨酒 以酥炙虎骨捣碎，酿酒。治骨节疼痛，风引冷痹。

枸杞酒 以汁州枸杞依法酿酒。补脾胃，长肌肉，益精气，去冷风，壮阳道。

地黄酒 以地黄绞汁酿酒。治虚弱，壮筋骨，通血脉，治腰为痛。

松节酒 仙方以五月五日采松节，洗净，煮水酿酒。治冷风湿，骨弱，脚不能履地。

茯苓酒 仙方，依法茯苓酿酒。治虚劳，壮筋骨，延年益寿。

松根酒 以松树下断坑置瓮，取松根津液酿酒。治风，壮筋骨。

羊羔酒 依法作酒，大补益人。

五加皮酒 五加皮浸酒，或依法酿酒。治骨节不能行走，久服壮筋骨，延年不老。

臙脂酒 治骨节痛，壮腰膝，大补益人。

小黄米酒 性热，不宜多饮。昏人，发，烦热多睡。

葡萄酒 益气调中，耐饥强志。酒有数等，有压番者，有哈刺火者，有少阳太原者。其味都不及哈刺火者。出地酒最佳。

阿刺吉酒 味甘辣，大热，有大毒。主酒冷平积，去寒气。用好酒蒸熬，取露成阿刺吉。

遮儿麻酒 又名拔梢。味微甘酸。主益气，止渴。多饮令人膨胀，牛疫。

兽 品

牛肉 味甘，平，无毒。主消渴，止泄，安中益气，补脾胃。

牛髓 补中，填精髓。牛酥 凉，药气，肺，止渴，嗽，润毛发，除肺痿，心热吐血。牛酪，味甘酸，寒，无毒。主热毒，止消渴，除胸中虚热，身面热疮。牛乳腐，微寒，润五脏，利大小便，益十二经脉，微动气。

羊肉 味甘，大热，无毒。主腹中，头风，大风，补中，辟邪，寒冷，补中益气。羊头，凉，治骨蒸，脑热，头眩，瘦病。羊心，主治忧悲，咽气。羊肝，性冷，疗肝气虚热，目赤暗。羊血，主治女人中风、血虚，产，血晕，闭欲绝者，升饮升。羊五脏 补人五脏。羊肾 补肝肾，益精髓。羊骨 热，治虚劳，寒中，羸瘦。羊髓 味甘，温，主治男女伤口，阴气不足，利血脉，益经气。羊脑不可多食。羊脂 治消渴，补虚乏。

黄羊 味甘，温，无毒。补中益气，治劳伤虚寒。其种类数等成群，至十丁数。白黄羊，生于野草处。黑尾黄羊，生于沙漠中。能走群脚，行走不成群。其脑不可食，髓骨可食，能补益人。煮汤无味。

山羊 味甘，平，无毒。补益人。生山谷中。

骆驼 味甘，平，无毒。补五劳七伤，温中益气。其肉稍腥。

马肉 味辛苦，冷，有小毒。主热，下气，长筋骨，强腰膝，能轻身。马头骨，作枕令人少睡。马肝 不可食。马蹄，白者治妇人漏下，白崩，赤者治妇人赤崩。

白马茎 味咸甘，无毒。主伤中，脉绝，强志，益气，长肌肉，令人有子，能壮盛阴气。马心 主喜忘。马肉内有生黑黑汁者 有毒，不可食。白马多为之。马乳，性冷，味甘。止渴，治热。有乳等，一名升茎，名乳系儿，一名窗兀。以升茎为上。

野马肉 味甘，平，有毒。主筋骨。与家马肉相似，其肉落地不污沙，然不宜多食。

象肉 味淡，不堪食。多食令人体重。胸前小横骨，令人能浮水。身有白骨节，皆有下段。惟鼻是本肉。象牙，无毒。主诸铁及杂物入肉，刮取屑，细研和水傅疮上即出。

驼肉 治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤，疗一切顽麻风痹，肌肤紧急，悲

危肿毒 驼脂，在肉峰内，有积聚者，酒服之良。 驼乳系爱刺，性温，味甘，补中益气，壮筋骨，令人不饥。

野驼，味甘，温平，无毒。治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤。 驼峰，治虚劳风。有冷积者，用葡萄酒温调峰子油，服之良。好酒亦可。

熊肉 味甘，无毒。主风痹，筋骨不仁。若腹中有积聚，寒热羸瘦者，不可食之，终身不除。

熊白，凉，无毒。治风补虚损，杀劳虫。 熊掌，食之可御风寒。此是八珍之数，古人最重之。十月勿食之，损神。

驴肉 味甘，寒，无毒。治风，补忧愁不乐，安心气，解心煩。 头肉，治多年消渴，煮食之良。 乌驴者，无佳。脂和乌梅作丸，治久带。

野驴 性味同。比家驴鬃尾长，骨节大。食之能治风眩。

麋肉 味甘，温，无毒。益气补中，治腰脚无力。不可与野鸡肉及虾、生菜、梅、李果同食，令人病。 麋脂，味辛，温，无毒。主痈肿恶疮，风痹，四肢拘缓。通血脉，润泽皮肤。 麋皮，作靴能除脚气。

麋肉 味甘，温，无毒。补中，强五脏，益气。 麋髓，甘，温。主男女伤中，绝脉，筋急，喉逆，以酒服之。 麋头，主消渴，夜梦见物。 麋蹄，主脚膝疼痛。 麋骨，主温中，补肾，安五脏，壮阳气。

麋茸 味甘，微温，无毒。主漏下恶血，寒热惊悸，益气，强志，补虚羸，壮筋骨。 鹿角，微咸，无毒。主恶疮痈肿，逐邪气，除小腹血急痛，腰脊痛及留血在阴中。

獐肉 温。主补益五脏。《日华子》云：肉无毒。八月至腊月食之，胜羊肉。二月以后至七月食之，动气。道家多食，言无禁忌也。

犬肉 味咸，温，无毒。安五脏，补绝伤，益阳道，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。黄色犬肉无佳。不与蒜同食，必损人。九月不宜食之，令人损神。犬四肢蹄，多饮之，下乳汁。

猪肉 味苦，无毒。主闭血脉，弱筋骨，虚肥人。不可久食，动风。患金疮者，尤甚。 猪肚，主补中益气，止渴。 猪肾，冷。和理肾气，通利膀胱。 猪四蹄，小寒。主伤处诸败疮，下乳。

野猪肉 味苦，无毒。主补肌肤，令人虚肥。雌者肉更美，冬月食像子肉色亦补人五脏，治肠风泻血，其肉味胜家猪。

江猪，味甘，平，无毒。然不宜多食，动风气，令人体重。

獭肉 味咸，平，无毒。治水气胀满，疗虫咬病，诸热毒风，咳嗽劳损。不可与兔同食。 獭肝，甘，有毒。治肠风下血及一切病相染。

獭皮，饰领袖则尘垢不著。如风沙翳目，以袖拭之即出。又鱼刺鲠喉中不出者，取獭承蜥项下即出。

虎肉 味咸酸，平，无毒。主恶心欲呕，益气力。食之入山，虎见则畏，辟一切蛇蝎。虎眼睛，主疟疾、辟恶、止小儿惊风。虎骨，主除邪恶气，杀鬼辟毒，止惊悸。主恶疮鼠咬，头骨尤良。

豹肉 味酸，平，无毒。安五脏，补绝伤，壮筋骨，强志气。久食令人猛健忘性，遂堪耐寒暑。正月勿食之，伤神。唐本注云：车驾西薄用豹尾，取虎威重为可贵也。土豹脑子，可治腰痛。

豹子 味甘，平，无毒。补益人。

鹿肉 味甘，平，无毒。主五痔，多食能动人脉。

麋肉 无毒，性温。似猪肉而腥，食之不畏蛇毒。

獐肉 温，有毒。日华子云：性暖，补虚劳，治恶疮疥。

犀牛肉 味甘，温，无毒。主诸兽蛇虫虫毒，辟瘴气，食之入山不迷其路。犀角，味甘咸，微寒，无毒。主百毒蛊毒，邪鬼惊气，杀钩吻、蝎、蛇、蝎。疗伤寒瘟疫。犀有数等，山犀、通入犀、辟尘犀、水犀、锁帷犀。

狼肉 味咸，性热，无毒。主补益五脏，厚肠胃，填精髓。腹有冷积者，食之。味胜兔、犬肉。狼眼嚼皮，熟成皮条，勒头大头疔。

狼皮，熟作番皮，大暖。狼尾，马胸笠前带之，辟邪，令马不惊。

狼牙，带之辟邪。

兔肉 味辛，中，无毒。补中益气。人忌多食，损阳事，绝血脉，令人痿黄。不可与姜、橘同食，令人患卒心痛。妊娠不可食，令子缺唇。月不可食，伤神。兔肝，主明目。腊月兔头及皮毛，烧灰，酒调服之，治难产，胞衣不出，余血不下。

塔刺不花 名曰拔鼠。味甘，无毒。主野鸡瘰疬，多食乙亥人。山后草泽中。北人掘取以食，虽肥，煮则无油，汤无味。多食难消化，微动气。皮作番皮，不渗透。甚暖。头骨，人不啖肉，令肉全。治小儿无睡，悬之头边，即令得睡。

獾肉 味甘，平，无毒。治一切咳逆，水胀不举，作囊食良。

野狸 味甘，平，无毒。主治鼠咬，恶疮。头骨尤良。

黄鼠 味甘，平，无毒。多食发疮。

猴肉 味酸，无毒。主治诸风，劳疾。酿酒尤佳。

禽 品

天鹅 味甘，性热，无毒 主补中益气 鹅有 四等，金头鹅为 一，小金头鹅为次 有花鹅者，有 等鹅不能鸣者，飞则翅响，其肉微腥，皆不及金头鹅

鹅 味甘，平，无毒 利五脏，主消渴 孟诜云：肉性冷，不可多食，亦发痼疾 《日华子》云：各鹅性冷有毒 食之发疮 白鹅无毒，解五藏热，止渴 脂润皮肤，主治耳聋 鹅卵补五脏，益气 有痼疾者，不宜多食。

雁 味甘，平，无毒 主风挛拘急，偏枯，气不通利，益气，壮筋骨，补男瘦 雁骨灰，和米，可洗头 长发 雁膏，治耳聋，亦能长发

雁脂，补虚羸，令人肥白 六月、七月勿食雁，令人伤神

鹧鸪 味甘，温，无毒 补中益气，食之其有益人，炙食之味尤美 然有数等，白鹧鸪、黑头鹧鸪、胡鹧鸪，其肉皆不同 鹧，味甘美，补精髓

水札 味甘，平，无毒 补中益气，正炙食之，其美

丹雄鸡 味甘，平，微温 无毒 主妇人崩中漏下赤白，补虚，温中，补血 白雄鸡，味酸 无毒 主下气，疗狂邪，补中，安五脏，消消渴

乌雄鸡，味甘酸，无毒 主补中，止痛 除心腹恶气 肺弱者，宜食之 乌雌鸡，味甘，温 无毒 主风寒湿痹，五缓六急，中恶，腹痛及伤折骨疼，安胎血，疗乳难 黄雌鸡，味酸，平，无毒 主伤中，消渴，小便数 不禁 肠澼 泄痢 补五脏 先患骨热者，不可食 鸡子，益气，多食令人有子 主产乳难 与小儿食之 日痢 《日华子》云：鸡子 镇心 安五脏 其白微寒，打白赤热痛 除心下伏热，主烦满、咳逆

野鸡 味甘酸，微寒，有小毒 主补中益气，止泄痢 久食令人瘦 九月至十一月食之，稍有益，他月时发五痔及诸疮 亦不可与胡桃及菌子、木耳同食

山鸡 味甘，温，有小毒 主五藏气喘不得息者 如食法服之 然久食能发五痔，与荞麦面同食生虫 今辽阳有食鸡，味甚肥美，有角鸡，味尤胜诸鸡肉。

鸭肉 味甘，冷，无毒 补内虚，消毒热，利水道及治小儿热惊潮

野鸭 味甘 微寒，无毒 补中益气，消食，和胃气，治水肿 绿头者为上，尖尾者为次。

鸳鸯 味咸，平，有小毒 主治痿瘕 若夫妇不和者，作羹私与食之，则相爱。

透郎 味甘，平，无毒。治惊邪。

鸬鹚 味咸，平，无毒 调精益气，解诸毒药

鸬肉 味甘，平，无毒 安五脏，益气明目，疗瘰癧，排瘀血

鸬肉 味甘，平，无毒 补肺人 其肉粗味美

寒鸦 味酸咸，平，无毒 主瘦病，止咳嗽，骨蒸羸弱者

鹌鹑 味甘，温，平，无毒 益气，补五脏 实筋骨 耐寒暑，消结热 酥煎食之，令人肥下焦。四月以前未可食

雀肉 味甘，无毒，性热 壮阳道，令人有子 冬月者良

黄雀 味甘，温，无毒 食之益阳道，关于诸雀

鱼 品

鲤鱼 味甘，寒，无毒 主咳逆上气，黄疸，止渴，安胎 治水肿 脚气。久行痹后不可食，有宿病者不可食

鲫鱼 味甘 温，平，无毒 调中，益五脏 和铤菜作羹食良，患肠风痔瘕，血下食之

鲂鱼 甘，温，平，无毒 补益与鲫鱼同功 若作鲙食，助脾胃 不可与肝病入食。

白鱼 味甘，平，无毒 开胃下食，去水气 久食发痼

黄鱼 味甘 有毒 发风动气，不可与芥菜同食

青鱼 味甘，平，无毒 商人作鲙 不可与芡实、面酱同食

鲇鱼 味甘，寒，有毒 勿多食 自办 须办者，不可食

沙鱼 味甘咸 无毒 上心气鬼针，盐毒 吐血

鲑鱼 味甘，平，无毒 主湿痹 久行病后，不可食

鮑鱼 味腥臭 无毒 主平厥逆，扩脉血，瘕在四肢不散者，及治妇人瘀血不止

河加鱼 味甘，温 主补虚 去海气，治痿、痹、痔等疾

石首鱼 味甘，无毒 开胃益气 干而味咸者，名为鲈

阿八儿忽鱼 味甘，平，无毒 利五脏，肥美人 多食难克化 脂黄肉

粗，无鳞，骨止有脆骨。腹可作鲙脍，甚佳。鲙与酒化服之，消破伤风。其鱼大者有一丈长，一名鯧鱼，又名鲙鱼。生辽阳东北海河中。

乞里麻鱼 味甘，平，无毒。利五脏，肥美人。脂黄肉稍粗。臄亦作鲙。其鱼大者，有五六尺长，生辽阳东北海河中。

鳖肉 味甘，平，无毒。下气，除骨节间劳热，结实寒。

蟹 味咸，有毒。主胸中邪热结痛，通胃气，调经脉。

虾 味甘，有毒。多食损人。无承者，不可食。

螺 味甘，大寒，无毒。治肝气热，止渴，解酒毒。

蛤蜊 味甘，大寒，无毒。润五脏，止渴，平胃，解酒毒。

蛏 味苦，平，无毒。理胃气，实下焦。

蚌 冷，无毒。明目，止消渴，除烦，解热毒。

鲈鱼 平。补五脏，益筋骨，和肠胃，治水气，食之令人

果 品

桃 味辛甘，无毒。利肺气，止咳逆上气，消心下坚积，除卒暴血，破瘕瘕，通月水，止痛。桃仁止心痛。

梨 味甘，寒，无毒。主热嗽，止渴，破风，平肝。多食寒中。

柿 味甘，寒，无毒。通耳聾气，补虚劳，肠澼不足，厚脾胃。

木瓜 味酸，温，无毒。主湿痹邪气，霍乱吐下，转筋不利。

梅实 味酸，平，无毒。主下气，除烦热，安心，止痢，止渴。

李子 味苦，平，无毒。主偏枯，辟血，骨痛，除痼热，调中。

桑子 味苦，寒。多食令人腹胀，病人不可食。

石榴 味甘酸，无毒。主咽渴，不可多食，损人肺，止漏精。

林檎 味甘酸，温。不可多食，发热，泄气，令人好睡。

杏 味酸。不可多食，伤筋骨。杏仁有毒，止咳逆上气。

柑子 味甘，寒。入肠胃热，利小便，止渴。多食发咽喉。

橘子 味甘酸，温，无毒。止呕，下气，利水道，去胸中热。

橙子 味甘酸，无毒。大寒。多食伤肝气。皮甚香美。

栗 味咸，温，无毒。主益气，厚肠胃，补肾虚。炒食，塞人气。

枣 味甘，无毒。主心腹邪气，安中养脾，助经脉，生津液。

櫻桃 味甘。主调中，益脾气，令人好颜色。暗风人忌食。

- 葡萄 味甘 无毒 主筋骨湿痹，益气强志，令人肥健
- 胡桃 味甘，无毒 食之令人肥健，润肌黑发，多食动风
- 松子 味甘，温，无毒 治诸风头眩，散水气，润五脏，延年
- 莲子 味甘，平，无毒 补中养神，益气，除白痰，轻身不老
- 鸡头 味甘，平，无毒 主湿痹，腰膝痛，补中，除痰，益精气。
- 菱实 味甘，平，无毒。主安中，补五脏，轻身不饥。
- 荔枝 味甘，平，无毒。止渴生津，益人颜色
- 龙眼 味甘，平，无毒 主五脏邪气，安志，决食，除虫，大毒
- 银杏 味甘苦，无毒。炒食煮食皆可，生食发病
- 橄榄 味酸甘，温，无毒。主消酒，开胃，下气，止渴
- 杨梅 味酸甘，温，无毒 主炒炙，止吐，消食，下酒
- 榛子 味甘，平，无毒 益气力，宽肠胃，健行，令人不饥
- 榧子 味甘，无毒。主五痔，去二虫，蛊毒鬼疔。
- 沙糖 味甘，寒，无毒 主心腹热胀，止渴，明日（即甘蔗）熬成沙糖
- 甜瓜 味甘，寒，有毒 止渴，除烦热 多食发冷病，破腹
- 西瓜 味甘，平，无毒。主消渴，治心烦，解酒毒
- 酸枣 味酸甘，平，无毒 主心腹寒热，邪结气聚 除烦
- 海红 味酸甘，平，无毒。治泄痢
- 香圆 味酸甘，平，无毒。下气，开胸膈
- 楝子 味酸甘，平，无毒，性随寒。不可多食
- 平波 味甘，无毒 主渴生津 晋衣服云“中 各”可爱
- 八德仁 味甘，无毒 止咳下气 消心腹逆闷 其果出回回国地
- 必思菩 味甘，无毒 调中顺气 其果出回回国也

菜 品

- 薤菜 味甘，寒，无毒 为白菜上 治五脏六腑寒热 羸瘦 五癰，利小便，疗妇人乳难
- 薤菁 味苦，温，无毒 主利五脏，轻身 益气 薤菁子明主
- 芜菁 味辛，温，微毒 消谷 补五脏不足，通利小便 名胡荽
- 芥 味辛，温，无毒 主除肾邪气，利九窍，明目，安中
- 葱 味辛，温，无毒 主明目，补不足，治伤寒发汗，去肿

- 蒜 味辛，温，有毒。主散痈肿，除风邪，杀毒气。独膳者佳。
 韭 味辛，温，无毒。安五脏，除胃热，下气，补虚。可以久食。
 冬瓜 味甘，平，微寒，无毒。主益气，悦泽驻颜，令人不饥。
 黄瓜 味甘，平寒，有毒。动气发病，令人虚热。不可多食。
 萝卜 味甘，温，无毒。主下气消谷，去痰涎，治渴，制面毒。
 胡萝卜 味甘，平，无毒。主下气，调利肠胃。
 天净菜 味苦，平，无毒。除面目黄，强志清神，利五脏。即野苦菜。
 瓠 味苦，寒，有毒。主面目四肢浮肿，下水。多食令人吐。
 菜瓜 味甘，寒，有毒。和肠胃，止烦渴。不可多食。即稍瓜。
 葫芦 味甘，平，无毒。主消水肿，益气。
 蕹菜 味甘，寒，有毒。动气发病。不可多食。
 蒿子 味苦，寒，有毒。发五脏风，挛经脉，动痔病，令人昏倒。
 木耳 味苦，寒，有毒。利五脏，宣肠胃，摩毒气。不可多食。
 竹笋 味甘，无毒。主消渴，利水道，益血。多食发病。
 蕻笋 味甘，无毒。补中益气，治血脉。
 藜 味甘，平，无毒。主补中，养神，益血，除百疾，消热渴，散血。
 山药 味甘，温，无毒。补中益气，治风眩，止腰痛，壮筋骨。
 芋 味辛，平，有毒。宽肠胃，充肌肤，滑中。野芋不可食。
 莴苣 味苦，冷，无毒。主利五脏，开胸膈，摩气，通血脉。
 白菜 味甘，温，无毒。主通行肠胃，除胸中烦，解酒渴。
 蓬蒿 味甘，平，无毒。主通利肠胃，安心，消水饮。
 茄子 味甘，寒，有小毒。动风，发疮及泄疾。不可多食。
 苋 味苦，寒，无毒。通九窍，莧子，益精。菜，不可与蟹同食。
 芸苔 味辛，温，无毒。主祛热，开胃，乳痢。
 波胆 味甘，冷，微毒。利五脏，通肠胃，解酒毒。即赤根。
 芥菜 味甘，寒，无毒。调中下气，去头风，利五脏。
 香薷 味辛，平，无毒。与诸菜同食，气味香。辟邪。
 萝卜子 味辛，温，无毒。主明目，温中，耐风寒，下水气。
 马齿 味酸，寒，无毒。主青盲白翳，入寒热，杀诸虫。
 天花 味甘，平，有毒。与蘑菇稍相似，未详其性。生五台山。
 回回葱 味辛，温，无毒。温中，消谷，下气，杀虫。久食发病。
 甘露子 味甘，平，无毒。利五脏，下气，清神。名滴露。
 榆仁 味辛，温，无毒。可作羹，其香美。能助阳气，杀诸虫。

沙青木儿 味甘，平，无毒 温中，益气 云心腹冷痛 即蔓青根
 出莨胝儿 味甘，平，无毒 通经脉，下气，开胸膈 即莨胝根也
 山丹根 味甘，平，无毒 主邪气，腹胀，除诸瘕肿 名白介
 海藻 味咸，寒，微腥，无毒 主瘰疬，破气核、瘤肿 勿多食
 藤菜 味苦，寒，有毒 动气发病，不可多食
 薇菜 味甘，平，无毒 益气，润肌，清神，强志
 苦买菜 味苦，冷，无毒 治面目黄，强力，止困，可传诸瘕
 水芹 味甘，平，无毒 主养神益气，令人肥健，杀药毒，疗女人赤沃

料物性味

胡椒 味辛，温，无毒 主下气 治腹中冷，云痰，杀肉毒
 小椒 味辛，热，有毒 主邪气，咳逆，温中，下冷气，除痰癖
 良姜 味辛，温，无毒 主胃中冷逆，霍乱，腹痛，杀酒毒
 茴香 味甘，温，无毒 主膀胱 肾经冷气，阴中白痛，住邪
 蒟蒻 味辛，温，无毒 健脾开胃，温中，补水液，杀鱼、肉毒
 陈皮 味甘，平，无毒 止消渴，开胃气，下痰，破冷积
 草果 味辛，温，无毒 治心腹痛，止呕，补胃，下气，杀酒毒
 桂 味甘辛，大热，有毒 治心腹寒热，冷痰，利肺气
 姜黄 味辛苦，寒，无毒 主心腹结积，下气，破血，除风热
 皀菰 辛，温，无毒 温中下气，补腰脚痛 消食，除胃冷
 皀砂 味辛，温，无毒 主虚劳冷渴，宿食不消，下气
 皀漫茄 味辛，温，无毒 消食下气 云心腹脉 令人能食
 甘草 味甘，平，无毒。和白药，解诸毒
 莞荑子 味辛，温，无毒 消食，治五藏不足 杀鱼 肉毒
 干姜 味辛，温，无毒 主胸膈咳逆，止腹痛 霍乱，胀满
 生姜 味辛，微温 主伤寒头痛，咳逆下气，止呕，清神
 五味子 味酸，温，无毒 益气，补精，温中，润肺，养藏强阴
 苦豆 味苦，温，无毒 主五藏虚冷，腹胁胀满，治膀胱疾
 红曲 味甘，平，无毒 健脾，益气，温中 淹鱼 肉内用
 黑子儿 味甘，平，无毒 开胃下气 烧饼内用，极香美
 马思答吉 味芳香，无毒 去邪恶气，温中利肺，顺气止痛，生津解
 渴，令人口气香 生回回地面，云是极香种类

咱夫兰 味甘、平、无毒 主心忧郁积，气闷不散，久食令人心喜 即是回回地面红花，未详是否。

哈昔呢 味辛、温、无毒 主杀诸虫，去臭气，破宿粮，下恶除邪，解蛊毒 即阿魏

稳展 味辛、温苦、无毒 主杀虫去臭 其味与阿魏同 又云，即阿魏树根，淹羊肉香味甚美

胭脂 味辛、温、无毒 主产尸血运，心腹绞痛，可传游肿

梔子 味苦、寒、无毒 主五内邪气，疗心赤热，利小便

蒲黄 味甘、平、无毒 治心腹寒热，利小便，止血疾

回回膏 味甘、寒、无毒 解诸药毒 可传热毒疮肿

跋

《饮膳正要》一卷，元忽思慧撰。前有天历二年常普广梁进书表，漫集卷收序，盖元代饮膳太医官书也。明景泰间重刻于内府。此本《木楼城书志》作元刊元印，余同见常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏本，同出刻五格口校勘。有景泰年序。知此为明本而非元本。特依天景泰一行。六行译于育婴、妊娠、饮膳卫生、食性、忌忌。诸端虽未合于医学真理，然可考见古人之俗尚。旧时民间，传本极稀，近世藏以钞本为多，究不若此刊本之可信。余求之有年，七年冬始翻之于东京静嘉文库，因得併印流传，快余夙昔之愿焉。

民国纪元十有九年十月盐海张元济

景泰一序，原书亡佚。初版本获印入，味为憾。嗣从肥氏借得，今当重印，刻以冠诸卷端。读者鉴之。元济再识

黄庭经

黄庭内景经

上清章第一

清紫霞晨前，太上人直于崑崙，闲居蕊珠作七言。
散化五形变为神，是为黄庭内篇。

琴心三叠舞胎仙，九气英明上霄间，神盖系子生紫烟，是日良时可结研。

咏乙力飞升，太上火以消百病，不嫌虎狼之犬残，亦以却老年永延。

上有章第二

有魂灵上关元，左为少阳右太阳，右在密户前牛目，日月入月呼吸存。

四气所合列宿分，紫烟上下一索云。

灌溉上华植灵根，七液洞流而脉回，回紫抱黄入月旦，幽室内明照阳门。

口为章第三

口为玉池太和宫，漱咽灵液安不亡，体生光华气香兰，却火白邪去炼颜。

若能修之登广寒，昼夜不寐乃成真，雷鸣电激神泠泠。

黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫霞飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯，
七茎玉箫闭两唇，重扇金洞密歛机。

么泉幽阙高崔嵬，山之中精气微，娇女窃窥暨青晖，
童童焕焕明八威，人起地关列斧斤，灵台固固永不衰。

中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符，横津一寸灵所居，隐芝野郁
白相扶。

天中章第六

天中之精虚皓，云霓湛清玉帝游，通利直路无终休，
眉上华盖覆明珠，九幽日月洞空无，亡中有真常衣列，中能无之
无疾患。

赤珠双相华高聚，舌下玄腭生死母，上清入玄二气机，子若遇之
升人没。

至道章第七

至道不烦诀存真，泥丸白节皆有神

发神苍华子太元，脑神经根子泥丸，眼神明上了英玄，

尊神玉童子九坚，耳神经内子幽升，五神通命子正伦，内神骊峰
字罗千。

面之神京泥丸，泥丸九真皆有房，方既一寸处此中，司服紫衣
飞罗裳。

但思一部寿无穷，卡各别性居脑中，列位次半向外方，所存在心自相当。

心神章第八

心神升元字主灵，肺神吟华字虚成，肝神龙烟字含明，弱部守烟主虚清。

肾神么冥字含婴，脾神常在字魂孕，胆神龙曜字威明

六腑九脏神体精，皆在心内还人经，过夜存之自长生

肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子号下微，上元之子主调气，外应寸斤鼻齐位。

素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞

心部章第十

心部乙宫蓬含华，下有童子号元家，上通寒热荣卫和，月锦衣裳披玉罗，金铃朱带半婆娑。

调血理命身不枯，外应口舌吐五华，胎绝呼之亦登办，久久行之飞太霞。

肝部章第十一

肝部之宫翠重里，下有青童神公子，上诸关窍聪明始，青锦披裳佩玉铃，和制魂魄津液平，外应眼目日月清

白柯所钟存九英 同用七日白充旋、垂绝念神死复生、摄魂少魄永无倾。

肾部章第十二

肾部之宫玄圃阆，中有童子冥上玄，上诸六腑九液源，外应两耳白津液，苍锦云衣舞龙蟠。

金鼎霞日月烟，白病下灾急当存，两部水上对生口，使人长生升九天。

脾部章第十三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄生内，是为太仓两明童。

上有金台城九重，方阔一寸命口中，上通百谷五味香，脾却虚羸无病伤。

外应口舌气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，忆念老子轻翔，长生高仙远死殃。

胆部章第十四

胆部之宫八府精，中有童子曜威明，雷电八极扬玉旌，龙旗横人掷火铃。

上诸气力摄庚巳，外应眼瞳鼻上间，脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华冠。

佩金带玉虎龙文，能存威明乘凤云，役使万灵朝一元。

脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，城子灵源名混康，治人百病消万粮，黄衣素带虎龙章，长精益命赖君王。

呼我名神自通 老同半各有朋、或精或胎或执方、桃核合延
生华芒。

男女同九有桃康、道父道母对相望、师父师母月玄乡、可用存思
登虚空、殊途一会归要终

此卷 关键固守 含漱金醴吞玉英、遂至不饥 虫亡、心经常和
致忻昌。

五岳之云气彭亨 保濯玉加以白醴、五形完坚无火殃

上睹章第十六

瞻 元如连珠、落落明景照九隅、九灵夜烛煥八区
子在肉中与我游、身披风衣御虎符、 至不久升帝光

方寸之中念深藏 不方不圆闭辐窗、 神连精老力壮、魂魄为予
不爭竞

神生腹中如玉瑱、天止幽微那得丧、琳象万景可前仗、 魂归宁
帝书命。

灵台章第十七

灵台都简望黄野、一寸灵宇存上下、司国营卫高玄受、洞房紫极
灵门户。

是昔太上告我者 左神公子发神语、右有白元并立处、明堂金殿
玉房间、上清真人当吾前。

黄裳子丹气顿熄、稍息、何在两眉端、内依日月筑宿陈、七曜九元
冠生口。

三关章第十八

关之叶精气深，九微之内幽且阴，口为心关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

若得章第十九

若得一宫在玄丹，太一流珠安昆仑，重中楼阁十二环，自西自下皆真人。

玉童得子尽玄玄，抱从玉衡色如玉，瞻望童子如盘桓，西归家子在汝身。

此人何云入泥丸，千下白白白相连，——一似垂山。

云霞玉华映日月，赤帝黄老与已魂，——直扶得共芳津，五年换明是七元。

日月飞行六合间，帝乡人中地户端，面郭魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已在前，朱鸟叶缩白石源，结精育胞化生身，留胎止精可长生。

气有回九道明——今华乃充盛，返望——心如罗星，金室之下可不倾，延我白首返孩婴。

琼室章第二十一

琼室之——八素紫，泥丸夫人——在中立，长谷么乡绕郛已，六龙散飞难分别。

长生至慎房中急，何为死作令神，——忽之祸多——灵寝。

但当吸气录子精一寸出尺宅可治生，若当决海白溪倾，叶去树枯失菁菁，气亡液漏非己形。

专闭御景乃长宁，保我泥丸一奇天，恬淡休视为自明，
物物不杂泰而平，忘矣世事老复丁，思咏本书入一清。

常念章第二十二

常念一房相通心洞视得见无内外，存献九芽不饥渴，神华扶巾六丁渴。

急于精至勿妄泄，心而保之可长活，起自形中初不隔，一官近在易隐括。

顺九窍观空中泰，使形如是不气治，九辛止虚神明舍，
存思自念观节度，六腑修治勿令故，行自翔翔入云路。

治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，一四贞五自然。

高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房韩鼎间，立坐室内一玄。

烧香接玉华前，共入太玄敬珥门，高研恬淡道之因，
内视常明心睹真，真人在己莫因邻，何须远求求因缘。

隐景章第二十四

隐景藏形与世殊，含气养精口如朱，指执性命主虚无，身入上青死箴除，一神之乐由隐居。

候然游趣无遣忧，封服一整八风事，控驾一素乘晨霞，金华正立从玉舆，何不登山诵我书。

郁郁窈窕真人墟 入山何难故踟躇 人司纷纷臭帑如

五行章第二十五

五行相推返月一，五合气九九节，可用隐地回入术，伏牛幽网罗品列

明出华生死际，洞房天象斗日月，父母泥丸母雌一，光焕照入子室。

能存玄真万事毕，一身精神不可失

高奔章第二十六

高奔日月九一遁，郁仪结璘著明保，乃见下清虚无老，可以回颜填血胸

上北天乏携五星，腰带虎策佩金斗，驾馭接牛宴东蒙

玄元章第二十七

玄元一 魂魄炼 乙为物回卒见，须得至真乃顾盼，不忘死气睹秒贱，六神合集虚中宴

红珠西粘若神根 下紫金窗常元坚 口日屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

仙人章第二十八

仙人道，上有神 积精累气以成真 黄童妙音难可闻，云书绛简赤丹文。

上曰真人上金巾 负甲持符开七门，火兵符图备灵关，前仰后卑高下陈。

执剑白丈舞锦幡，绝繁空幕纷纭，火铃冠霄队落烟，安在黄阙

内眉同，此非枝叶实是根。

紫清章第二十九

紫清上系大道君，太玄太和侯侍端，化生万物使我仙，

飞升入大驾小轮，昼夜七日思勿冥，了能行此身可长存。

积功成就非自然，是由精诚亦由专，内守坚固真之真，虚口恬淡自致神。

百谷章第三十

百谷之实上地精，五味外美饰醴醪，臭乱神明胎气零，

那从返老得还婴，一魂忽忽魄靡倾，何不食气太和精，故能不死入黄庭。

心典章第三十一

心典一体五脏主，动静念之道绝行，清静善气自明光，

坐起共供其炼养，终日静思保才藏，通利华精调阴阳。

经历章第三十二

经历六合隐班西，西华之神上延寿，转蓬透斗藏初九，每难守唯可无差，知白见黑急坐守。

肝气章第三十三

肝气郁勃青上长，罗列六腑生一光，无精意专内不倾，上合一焦下玉浆。

玄液云行人臭香，治汤发内炼五方，取津玄腭入明堂，下溉喉咙神明通。

华轩华盖游黄庭，飘行帝席清凉，五色云气纷青葱，白日内瞻

自相望。

使心诸神还相崇，上玄英华开命门，通利大道存玄根。

白 十年犹可还，过此守道诚独难，唯持九转八琼丹，
要复精思在七元，日月之华却老残，肝气周流终无端。

肺之章第三十四

肺乙为气 焦起 视听幽冥候帝了，调理九华精发内， 十六明
玉池里，开通白脉血液始。

颜色生光金玉泽，内坚发黑不知日，存此真神勿落落，常忆紫宫
有坐席，众神合会转机索。

隐藏章第三十五

隐藏华盖君人禽，朝拜太阳东月华，明神八威正辟邪，脾神过归
是胃家。

就养火根不复枯，真宰命门保玉都，万神万胜存有余，是为脾速
在中宫。

肝六腑神明主，上合天门入明堂，下融存集固一光，外方为圆
神在中。

通和血脉五脏主，骨节筋脉髓如霜，脾救七窍六不祥，日月列布
设阴阳。

两神相会化玉浆，淡然无味人人粮，下外进饕餮正黄，乃曰琅膏
及玉霜。

太上隐环八素琼 凝益八液肾受精，伏于太阴见我形，扬风 么
出始青。

恍惚之间至清灵 戏于瑶台见赤生，逸域修真养华荣，为盼沉默
炼五形。

气徘徊得神明 隐龙遁芝兰琅英，可以充飢使万灵，上盖玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥蓐，入室东向诵玉篇 药得万遍又白鲜，散发无欲以长存。

九味皆云止气迹，夷了寂同无烦免，遍数已毕体神清，黄华玉女告子情，

真人既至使六丁，即授隐芝大洞经

读此郑明太上，先向太帝广北向，黄庭为经玉书翰
授者口卿受玉盟，云锦凤罗金组缠，以代剃发肌肤全，
携手携手欲液丹，金书玉景乃可正 传得可授告 子，
勿令已往受冥患，太上微言致神仙，不死之道此真文

黄庭外景经

上部经第一

老子附星作七言 解说身形及诸神 上有黄庭下关元，前有幽阙前命门。

呼吸原同入丹田 玉池清水灌灵根 正能修之可长存

黄庭中人衣朱衣，关元茂而合两扉 幽阙使之命魄藏，丹田之中精气微

玉池清水上生肥 灵根坚固老不衰 中池有主衣朱衣，田下 一寸神所居。

口外相距重闭之 神庐之中当修理 玄青气管受精符，急固子精以自持。

宅中有，常衣绛，子能见之可不病，横理长尺约其上，子能守之可无恙。

呼吸庐间以自偿，子保完坚身受庆。

方寸之中藏盖藏，精神还归老复壮，侠以幽闲流下竟，养子玉树令可杖。

车道不烦无旁午，灵台通入临中野，方寸之中开关上，玉房之中神门户，皆是公子教我者。

明堂西达沧海滨，真人了丹书在前，关之中精气深，子欲不死修昆仑。

绛宫重楼一坏，宫室之中五色聚，办神之子中池立，下有长城玄谷邑。

长生全慎房中急，却怕淫欲夺子精，寸田尺宅可治生，系子长留心安宁。

推志潜神二奇灵，闲暇无事心太平。

常存玉房神明处，时思太仓不饥渴，役使六丁玉女谒，才了精路可长活。

止室之中神所居，洗身自治无败处，历观五脏视节度，六腑修治洁如素，虚无自然遣之固。

物在自然道不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在丹田，寂寞靡然口不言。

修和独立真人宫，恬淡无欲游德园，谓静香洁玉女前，修德明达道之门。

中部经第二

作道优游深独居，扶养性命守虚无，恬淡自乐何思虑，羽翼已成

正扶疏，长生久视乃飞去。

五行参差同根蒂，（五合气其本），谁与其之斗日月，抱玉怀珠和子室。

（能守）万事毕，（子自有之）持勿失，即得不死人金书。

（日月入月是吾道，人七地）（可守），升降进退合乃久，（玉有塔塔）是吾宝，（子自有之）何不守。

心晓根蒂养华彩，服人顺地合藏精，七日之午同相合，昆仑不迷误，九原之山何亭亭。

（自有真人可使令，蔽以紫宫升城楼，使以日月如明珠，万岁遐昭非有期）

外本（附神）来，内养（附可长生）（施欲）人魂入渊，还魂返魄道自然。

（真）（结珠）附（火根）（下紫金）（身元坚）（截地）（息人）（乾坤），象（以四时）亦如丹。

前仰后卑列其目，（适以还引与玄泉）（象龟引气）（至火根）

（自有真人）（金巾），（龟甲持符升七日），（此非枝叶）（实是根），（昼夜思之）（可长存）。

仙人道（自有）（积精所致为专气），人尽食谷与五味，独食阴阳太和气，故能不死天中概。

（诚说五脏各有方）（心为国主五脏下），（受意动静气得行），（道自将我神明光）。

昼日昭昭夜（守）（渴自得饮饥得饱）（经历八脉藏卯酉），
（通我精华调阴阳）（转阳之阴藏初九）（常能行之可不老）

肝之为气修而长 罗列五脏上 光、上合 炁下玉浆，我神魂魄在中央。

精液流泉入鼻香，立于玄膺台明堂，雷电霹雳往相闻，右西左东是吾室。

下部经第三

伏于志门候入道 近在了身还亡守，清静无为神留止，精气上下开分理。

上窍已通不知老，还早入门候阴阳，下于咽喉通神明，过华盖下清且凉。

入清灵渊见吾形，期成还年可长生，还过华下动将精，立于非堂望丹井，将使诸神开命门，通利入道藏灵根。

阴阳列在若流星 肝气与肾终无端，肺之为气一炁起，上摩天门候放道。

精液流泉通六腑 通鼻上下升二井，窺视入地存帝了，调和精华治发肉。

颜色光泽不复白 下上坎魂列落落 诸神皆会相求索 下入绛宫紫华色。

隐藏华盖观通应，专守心神传相呼。

观我诸神辟诸邪 脾神还非依人家 至于胃管通虚元，藏养灵根不复枯 还塞命门如玉都 寿传万岁年有余。

脾中之神上中宫，朝会五脏列 光、上合天门和明堂，通利六腑调五行。

金木水火土为干 通利血脉汁为浆，神相得化玉英，上察天气命益长。

日月列布张阴阳，五脏之主肾最精，伏于太阴成其形
入一窍入黄庭，呼吸感无见吾形，强我筋骨血脉盛

恍惚不见过清灵，坐于房下见小童，为息思存神明光，与于天
人无闲

恬静无欲养华茎，服食玄气可遂生。

还过天门饮人髓，道我赴聘过霄灵，问于仙道与命力，服食芝草
紫华英

头戴白素冠丹丘，沐浴华池生灵根，一阳相得开命门，五味皆去
辟气还。

披发行之可长存，大道荡荡心勿烦，占占毕矣慎勿传

附录：

《太上黄庭中景经》

念吾头顶戴人神，发为星辰万余轮。舒长盘屈光若玄，孔德之容大如钱。

入耳和声从此闻，养人骨髓浸灵根。下和六腑结五宫，消除恶气出脐门。

还念两眉白黑分，左目为日人神存，象长一寸衣丹玄。神女回四边。

右目为月太一然，神长一寸衣白练。神女陶成环，日月相入三寸间。

口为北斗七政赤，上有九一万华君。当头如居圆如盘，象长七寸变化神。

耳象昼夜空如悬，中有黄庭十所门。欲下人神如赤丹，神长一寸占喉冠。

常居鼻上候百神，念鼻通和芳如香。中有一人衣黄金，神长一寸占居人。

清虚神气处中央，令我不惑知四方。

念口鸿赤大如方，多十五液满金瓠。神长七寸赤如强，左舌展转吸长浆。

象舌抵初受四方，神长一寸衣玄黄。周其神长东西厢，执持黄泉五味长。

此道妙神利锋芒，神长七寸衣赤丹。群神化养滋五常，人管蕃茂令上方。

能知舌道寿未央，舌根玉茎赤如丹。上聚滋味通腭泉，下念喉咙十二环。

自下通流两乳间，中有阴阳夫妻仙。对持五戟四方边，饮食不素恒令还。

念肺主白象五光，青白暗能老冰霜，邹虞覆心里四方，上有玄童象月光。

真精华盖内修明，肺中空洞上下行，人如锐孔通太常，乏绝道使享之亡。

绝立无方神不迁，养神正之喘息端，上有流神五形彰，风伯雨师调阴阳。

伏羲女娲成在土，肺合太白华阴乡，上驾白虎乘风雨。

心紫上，锐下行，紫老灵根抵中央，明珠亦白如日光，中有一孔气堂堂。

下乘朝景明堂，精舍张山在南方，心若要妙衣太阳，须绿曜赫耀朱霞。

九度非带服赤兵，饮食华酒太阳东，有如赤子精神澄，当驾丹车御三双。

降岳未熟亦惟餐，丹鸟持符鼓翼翔，上入上下论九星，针曹请神绝存亡。

迁徙得人制其害，下历长城度九策。

肝主青叶寄和仓，状如绝筋与翼形，复似半走口中，斗多诸神东西土。

宫阙皆香紫穿乡，肝之如神衣青光，形长八寸乘青龙，色岁星岱所宗。

胆在肝叶色绿浆，大如鸡子中正黄，伸长一寸六青阳，精为脾蛇辟菡萏，名曰执敌御四方。

胃受一升应十月，上白中泽赤文章，中有和气和微干，渴想其水当玉浆。

饥思其内象黄粮，神长一寸衣中央，变化丹田百病亡。

脾之如腰色正黄，西木颇锐迫太仓，状象金轮色混黄，常甘包裹开殿堂。

神长九寸衣黄光，山乘苍牛驾龙翔，上连颌尿少室堂，下开五味

弄四行，可以不饥禀神明。

肾黑挟脊当脐居，双如拳如覆瓿，又似人鼠如关台。

快如纯漆鸟捷来，黄白足看若卵中，中多无形万物神。

大室之宫中人部，神长六寸衣赤褐，白驾玄武御神龟，藏水一斗浸九州。

目脉孔窍盛以治，上有星辰相台持，下与但山相连扶，神长六寸衣玄黄。

神如十一同帷帐，五光玄曜耀四方，背赤白黑服外黄，周卫五重四门张。

目脉从台华屋堂，朱楼一寸自姓通，神女游戏集中央，驾九极鸟乘阴阳。

御六苍龙建左方，白鹿把弓居右方，朱雀前引把十二，玄武提鼓在后行。

「神力」引纵横，轩如神举登九苍，持我黄神转八关，与道合同外候迎。

止复返我形中矣，恍惚突入面无常，莫能知之存与亡，故曰九藏六腑王。

法象会一千丹田，咸能通之度世方。

脐下「」名丹田，诸肠之「」与脊连，方脉一寸名关元，纵横四方为朱垣。

常在中央两关口，神长五寸衣金文，能大能小变化神，卜念人，依命口。

长脐一尺变化神，两女挟持败乱人，能为大小惑人心，嘉宁一神制去身，安乐道经可备矣。

（合乾坤定六腑，知机真神，穷理尽性。）

太乙金华真经

第一章 天心

吕祖曰“自然曰道，道无占相，一性而已，元神而已，性命不可见寄之天光，天光不可见，存之两目，古来仙真，口口相传，传得自太上元化，东华感传某，以及南北两宗，全真可为极盛，盛者盛其徒众，衰者衰于心传，以至今日，泛滥极矣！凌替极矣！极则返，故蒙净明许祖，垂慈降度，特立教外别传之旨，接引一机，两者工劫难逢，受者一时运会，皆当卸体许祖苦心，必于人伦日用间，立定脚跟，方可修真悟性。我今明为度世，先以太乙金华宗旨发明，然后细为开说，太乙者，无上之谓，丹诀总假有为而全无为，非超直入之旨，所传宗旨，直提性功，不落第一法门，所以为妙。金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘。光在内，是先天太乙之真气，永明浩气，作者此也。回光之功，全用逆法，计想天心，天心居日月中，《黄庭经》云：“下用尺宅可治生，尺宅面也，向上于目，非天心句何？方寸中具有森罗万象之胜，下京阙之奇，乃全虚全灵之神所住。”儒曰“腑中”，释曰“灵台”，道曰“祖上”，曰“黄庭”，曰“玄关”，曰“先天窍”。盖人心犹老舍一般，光乃主人翁也。故一回光，周身之气皆上朝，如圣上定都立极，执玉帛者万国，又如主人精明，奴婢自然奉命，各司其事。老子云去回光，便是无上妙法。光易动而难定，用之既久，此光凝结，即是自然法身，而凝神上九霄之上矣。《心印经》所谓默朝飞升者此也。

宗旨行去，别无求进之法，只在纯想于此。《楞严经》“纯想即飞，必生天上，入非苍苍之天，即生身于虚空是也。久之，自然身外有身，金华即金丹，神明变化，各随于心，此中妙识，虽不若毫米，然而其活，全要聪明，又须正静，非极聪明人打不得，非极沉静人打不得。”

第二章 元神、识神

吕祖曰“天地现人如蜉蝣，大道现入地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之。其精气则随人也而散坏矣。然有元神在，非无根也。生人生地皆在此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在界之中。此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而心神则居下心。下面血肉心，形如人桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便人不自在，以至闹惊而跳，闹怒而决议，见死亡则悲，见美色则眩，头上入心何与微微些动也。问人‘不能动乎’方寸中之真意，如何能动。至动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙，最妙者，光已凝结为法身，渐渐云云欲动矣，此为千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺人若暗弱，掩遏执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，一注阳光，如左右大臣在心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者为无上之诀。精水为何？乃先天真一之邪，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附于左寸，左依魄而生。魄阴也，土之性也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所载也。魂书离于目，夜舍于肝，离目而视，舍肝而梦，梦者神游也。凡入凡地，刹那历遍，觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼书阳淫，以返纯阳。不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返魄之功。上有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。祇于此法，自然精水充足，神火发主，意土凝正，而全胎可结矣。钱锺转丸，而丸中生白，神注之纯阳也。丹丸中尚可生胎胎，而在人心体息处，注神于此，女得不生身乎。

云良性，既落乾宫，便分魂魄。魂自人心，阳也，轻清之邪也，此自太虚得来，与元会同形。魄阴也，沈浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魄好死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死则享血食，活则大苦，阴返阳也。物以类聚也，学人炼书阴魄，即为纯阴也。”

第三章 回光守中

吕祖曰“回光之名何方乎？方之自文始真人也（即关尹子）。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓静思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有半似邪功成，身外有身，乃邪中似有一白日光功，光才真，方为神火。白日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静能待之。光之回，即火候也。

人元化之中，有阳光为主宰，有形者为目，在人则为目，走漏神气，莫此甚顺也。故金华之道，全用通法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真邪，止一时之妄念，真空正劫之轮回。故思当有，人有时刻也，一息当百年，九念长夜也。凡人白晝的一息之后，遂境顺生，至老未当逆视。阳气衰天，便是九幽之界。教《楞严经》云“纯想即飞，纯情即堕”。学人悲少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云“机在目”。《黄帝素问》云“人身精华，皆上注于空窍是也”。解此一节，长生者经兹，超升者亦在兹矣。此是贯彻下教工夫。

光不在身中，亦中在身外，同回天地，日月照临，无下此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无下此光。所以亦不在身外。天地之光华，充满天下，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地同回。机窍回矣。人之精华，上注于上，此人身之大关键也。了此思之，目不静坐，此光流转，何所低止？若一刻能静坐，力动千年，从此了悟。方法归静，真不可思又，比如庵也。然云天下事，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终如一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，方法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云“致知”，释云“观心”，老云“内观”，皆此法也。但反照一字，人人能言，不能得手，未识一字之玄机。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则在六尺之中，反求个人地未生之体，今人但一时中间静坐，反顾己私，便云照，反得到头。

佛道二祖，教人看鼻头者，上消着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注于鼻也。眼之所至，心亦至焉，何能上而下也。又何能忽上而息下也。此皆误指而为月，毕竟如何？曰鼻端一字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以人开眼，则视远，而不见鼻

矣，太闭眼，则眼合，亦不见鼻矣。人开失之外走，易于散乱，太闭失之内弛，易于昏沉，惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好，任彼光自然透入，不劳你注射与不注射。

看鼻端，祇于最初入静处举眼一视，定个准则便放下。如泥水所入红线一般，彼自起手一挂，便依了做下去，不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两一参观鼻端止身安坐，紧心于缘中，道言“黄不必言头中，但于两一中间齐中处紧念便了”。光是活泼泼的东西，紧念两一中间（注一），光自然透入，不必着意于中宫也，此数语已括尽要旨。其余入静出静前后，以下止观书印证可也。

缘中一参极妙。中无不在，遍人丁皆在里身。聊指造化之机，缘此入门耳。缘者缘此为端倪，世有定著也，此一宇之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以凡几念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处，从何起，从何处，反复推寻，了不可得。即见此念起处也，不要又比过起处，觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者，名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵入止，而继之以观，观而继之以止，是定慧双修，此为回光。回者止也，光者观也。止而不观，名为有止而无光，观而不止，名为有光而无止，忘之。”

第四章 回光调息

吕祖曰：“宗旨只要纯心行去，不求静而静自来。大约初机病郁，昏沉散乱，二种尽之。却此有机窍，无过寄心于息，息者自心也。自心为息，心一动而即有气，气奉心之化也。吾人念至速，要响一发念，即一呼吸应之。故为呼吸与外呼吸，如声音之相随。一日有几万息，即有几万发念。神明漏尽，如木槌灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也，欲无息乎，不能无息也。莫若因其病而为药，则心息相依是已。故回光兼之以调息。此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也。耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同用而异名也。故聪明息一火光而已。暂时用目垂帘后，定个准则便放下。然竟放下，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使其闻，听惟听其无声也。一声使粗浮而不入细，即耐心轻轻微微些，愈放愈微，愈微愈静。久之，忽然微者遂断，此则真息现前，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也，息细则心细，气一则动心也。定心必

先之以养气者，亦以心无出入乎，故缘气为之端倪，所谓纯气之中也。

子辈不明动静，动者以线条牵动言，即制字之别名也。即可以奔使之动，独不可以纯静使之宁乎。此人圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云“鸡能抱卵心常听”，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心气入，其听也。心气入，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无司，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云“置心一处，无事不办”。心易走，即以气纯之，气易阻，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

大约虽昏散乱一病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，难有散乱，亦不自知。既有散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，比昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏也，清明在是矣。

散乱者，神弛也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难入。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则难整焉，冥冥焉。散乱尚有方所，全昏沉全是魄事也。散乱尚有魂在，全昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡云，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽止真息，而真息之出入，亦于此有主。凡静坐要静心纯气，心何以静，因在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则沉，沉则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会听，亦是不用之用。只要微微照听可耳。此句有微义，何谓照？即眼光自照。惟为视而不外视，不夕视而惺然者，即为听也。非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即为听也，耳实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则还而欲内弛。惟为视内听，则即不外走又不内弛，而中不昏沉，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，伸清再坐。清晨有暇，坐一柱香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一柱香，只要诸缘放下，静坐一时，久久便有人头，不落昏沉睡者。”

第五章 回光差谬

吕祖曰“诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错落多，正要细细开示。此中消，身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅宗不同，有一步步证验，请先言其差别处，然后再言证验。宗旨将行之际，预作方便，勿多用心，放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在无事中养，所谓无己空也。万缘放下之中，惺惺自若也。又不可以怠与承当，凡人认真，既易有此。非言不宜认真，但真消息，在若存若亡之间，以有意无意得之可也。惺惺不昧之中，放下自若也。又不可随于境界，所谓境界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而枯木死灰之意多，大地阳春之意少。此则落于阴界，其气冷，心息沉，日有许多寒寂景象，久之使堕冰谷。又不可随于万缘，如一般入静，而九端众绪忽至，欲却之不能，随之反，觉顺适，此名上为奴役，久之落于色欲界。上者生人，下者生理奴中，若狐仙是也。彼在名中，亦受用，风月花果，琪树瑶草，五百年受用人，多至数千岁，然推尽还生诸趣中。此数者，皆差路也。差路既知，然后可求证验。”

第六章 回光证验

吕祖曰“证验亦多，不可以小根小器承当。必思度尽众生，不可以轻心轻心承当。必须断事断语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴。此为通体祥和，金华生叶也。既而万籁俱寂，皓月中天，觉大地但是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而通体充实，不畏风霜，人当之与味素然者，我遇之精神更旺，黄金起量，白玉为台，世世腐朽之物，我以真气呵之立生，红血为乳，七尺肉团，无非金液，此则金华人凝也。第一段是应《圣经》云“日落入水，行树法象。”日落者，从混沌立基，无极也。上善若水，清而无瑕。此即太极上圣，有震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，隐隐隆隆，至震而阳方出地上矣，行树之象也。余可类推矣，第二段即基于此，大地为冰，琉璃玉地，光明显现凝矣。所以有莲台而继之有佛也，金性即现，非佛而何，佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验，要考有三。断事云，神入谷中，闻人说话，如隔里许，

明了，而声入皆如谷中笑响，未尝不闻，我未尝闻，此元神在谷中，随时可以自验，一刹那中，目光闪烁，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚空生白，内外通明，占得止止也。

一刹那中，肉身内蕴，如绵如玉，半中若留人在，而奔腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

此二者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各臻殊胜。如《止观》中所云：“养根发相是也。”此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

先天一炁，即在现前证验中自讨，一炁若得，丹亦立成，此一炁真黍珠也。一粒复一粒从微而至著，有时时之先天一粒是也，有统体之先天，一粒乃至无量是也。一粒有一粒力量，此要自己悟入，为第一义。”

第七章 回光活法

吕祖曰：回光循循然行人，不要废弃正业。古人云：“事来要应过，物来要识破。”子以正念治事，则光不为物转，光即自回。此时时九相之“光”也，尚可行之，而说有良正善相回光乎？

日用回光能如随事返照，不若一老人我相，便是随地回光，此第妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一时最妙。凡应事接物，不用返照法，使无一刻间断。如此行之，一月两月，入于诸真，必来印证矣。”

第八章 逍遥诀

吕祖曰：

“玉清留下逍遥诀：四字凝神入气穴，

六月俄看白雪飞，三更又见日轮辉，

水中吹起藉煞风，天上游归食坤墟，

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。”

律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不带力所形象，惟无为而为，故不堕虚空死寂。作用不外一息，无枢机全在“目”。目者，头柄也。斡旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水。金，则水多销而亡。前言画龙，乃指占先机，从外以制内，即

转以得土。此外中、下之土，修下关，以透上关者也。今头者渐明，机括渐熟，大不受道，一直透上，宗旨、诸子秘之秘之，勉之勉之！

夫回光其总名耳。夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主官献，面目大颠倒矣。法了欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。入心土位中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大旨，孰敢不遵。次以一寸为照坎宫，光华听到，真阳即出以应之。离外阳而内明，乾体也。阴入为而为主，随物生心，转出流转，今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华内照，则纯阳也。同类必亲，故坎宫上静，非坎降也，仍是乾降应乾阳耳。一物一遇，便凝结不散，因兹活动，候来候去，候浮候沉，日已元宫中，恍若太虚无量，偏身轻妙欲胜，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，派往气停，此则真交媾矣，所谓月满万水也。候其冥冥中，忽然大心一动，此则一阳来复，活子时也。然在此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全起此理，而人若反随之役，是当与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，人若乃真人也。被动因与之俱动，动则入根，静则与之俱静，静则月窟，静动无端。亦与之静动无端，体息上下，亦与之为体息上下，所谓入根并窟回来住也。人心慎静，动适其时，则失之微，人心已动，而应动以应之，则失之甚。人心一动，即以真意上升乾宫，而神光视鼻，为守月窟。此动而应对者也。人心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，忽以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视为者，忽忘其视矣。尔时身心便是一场大放，万缘永迹，而我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲观己身，了不可得，此为入入地，众妙归根之时也，即此便是凝神入邪穴。

夫回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本源。添油接命也。既而敛者，自然优游，不费细毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有一节，一节中具有一节，具是后日发挥。今以一节中，具一节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣，且一息可类推。不易处而处分矣，此为无形之窍，无处为处也。不易时而时分焉，此为无候之时。元会运世一息也。

凡心非静极，则不能动。动动忘动，则本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也，若不感物而动，即人之动也。是知以物而动，性之欲

也，若不以物而自动，即人之动也，不以人之动对人之性，句落下说个欲字，欲在存物也，此为出位之思，动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然人定中，而天机忽动，非无意之动乎，无而为而为，即此意也，诗首一句，全括金华作用。次一句是日用身体意，六月即离火也，子雪飞即离中真阴将返乎坤也。一更即坎火也，日轮即坎中阳将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。次一句说上响作用，升降全机，水中非坎乎。目为其火，日光照入坎宫，摄召太阳之精是也。人上既乾宫，游刀食坤德，细神入气中，入入地中，养火也。末一句是指上决中之诀，贞保之诀，始终离不得，所谓洗心涤虑，为沐浴也。圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，则乎无极。佛以无住而生心，为一大藏教旨。吾道以“致虚”字，无性命全功。总之，教不过一句，无生死入生之“神丹”。“神丹”为何？曰：一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过“心空”字，无以了之，今一指破，省却数十年参访矣。

子蒙不明一切中具一，我以佛家“空、假、中”三无为喻，看一切物皆空。次假，虽知以空，然不慢万物，仍于空中建立一切事，既不慢万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可慢，而又无着，此兼一观也。然毕竟以看得空为得力，故修空观。则空固空，假亦空。中亦空。修假观，是用上得力居多，则假因假，空亦假。中亦假。中道时亦作空想，然不名为空而名为中观。亦作假观，然不名为假而名为中矣，至中则不必言矣。一虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不会移动一句。开口提云：枢机全在二上。所谓枢机者用也，用上旋造化，非言造化非此也。六根七窍，悉是光明藏，已取一而他概不向乎。用坎阳，仍用离光照摄。因此便明。朱子云：陈师正几有北宋法派。云云。瞎了不好修道。昏了不妨。与吾言暗合，特表其主辅轻重耳。

日月原是二物。其日中之暗处，是真月之精，月宿不在月而在日，所谓月之窟也，不然自言月是矣。月中之白处，是真日之光，日光反在月内，所谓日之根也，不然自言日是矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一大女，独居不成至戚，有夫有妇方算得完全。然而物虽喻道。人如分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。知此则耳目说是也。六根既已无耳，件已无目，如此看来，说其一物，说其两目，说其六根，六根一板也。说其七窍，七窍一窍

也。吾言只透露其相通处，所以不见有碍，子紫专执其隔处，所以随处换却眼睛。”

第九章 百日立基

吕祖曰《心印经》云：‘可风混合，百日功云。’百日功云：‘总ノ立基百日，言有立基百日，乃有真光如子辈尚是日光，非神火也，上性光也，非慧智并独也。’问之百日，则精气自足、真阳自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然结胎，吾乃在不识不知之人，而婴儿自成矣。老略作意见，便是外道。百日立基，非百日也。一息立基，廿一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息者自心也，自心为息，元神也，元气也，元精也，升降离合，悉从心起，有无虚实，咸在念中。一息生持，何止百日，然百日亦一息也。”

百日只在得力，昼间得力，夜中受用，夜中得力，昼间受用。百日立基，玉旨耳。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是么事之么，不可解者也。见性乃知，所以学人，必求真师授记，任性发用，一一皆验。

第十章 性光识光

吕祖曰“回光之法，原通行并秘诀。只见自得机窍。吾前开示云：‘虚室生白’。光非白邪？但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何为无念？‘休’字处得，何为生念？‘念’字处得。此念与止念，与上日念不同。今止为念，念者现在心也。此心即光即觉。凡人视物，用眼一照去，不及分别，此为‘性光’。如镜之无尘而照也，如水之无心而鉴也，少刻即为‘识光’。以其分别也，镜有影已无镜矣，水有象已无水矣。光有识尚何光哉！’

子辈初则“性光”转念则识，识起而光无可觅，非无光也，光已为识矣。黄帝曰“声动不生声而生利”，即此义也。《楞严推勘入门》曰“不在尘，不在识，惟逃恨”。此明何意？尘是外物，所谓器界也，与吾了不相涉，逐之则认物为已，物必有还。通还尘属。明还日月，借他为己，终于非有。至十不改还者，非改而还。明还日月，见日月之

明无还也，人有无日月之时，人无有无见日月之性。若然则分别日月者，还可与为合有耶？不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在，故亦有还，此为内尘也。惟见性无还，见见之时，见上是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即阿难便改流转，心才为然也，初入还解见时，上座，皆明其有还，故留见性，以为阿难研讨。究竟元性既带入识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、传识、阿赖耶识），非真不还也。最后亦此亦破，则方为真见性，真不还性，真不还矣。了悲意以回光，上同其最初不还之光，故一念识念用不着。使改流转者，惟此六根，使改或菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用，上用根也，用上根中之性耳。今不辟识回光，则用根中之元性，落空而回光，则用根中之识性，毫厘之病在元也。用心即为识光，放下方为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则坤不生，心不空，则丹不结。心空则斗，心空即药。不著一物，是名心空，不留一物，是名心空。空见为空，空境为空，空忘其空，斯名真空。”

第十一章 坎离交媾

吕祖曰“凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内涵者为坎。阳主上，速色随气，一降主上，返回收见。从离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一旦敛息精神，不为境缘流转，那是真交。而沉默坎坐（注一）时，又无伦矣。”

第十二章 周天

吕祖曰“周天非以气为主，以心到为妙诀。若中竟如何周天，是助长也，无心而下，无意而行。即魔乎人，一百六十五度，刻刻变迁，而下柄终古不动，吾心亦犹是也。心即枢机，气即众星。吾身之气，四肢百体，原是贯通。不要十分着力。于此锻炼识神，断除妄想，然后乐生，乐上有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必千人走斤力见，并无采法，言采者人谬矣。见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说更何如也。”

日有一周天，刻有一刻人，坎离交处，便是一周我之交，即人之回转也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。然人之回旋也，未尝少息。果能阴阳交泰，天地人和，我之中宫正位，万物时畅遂，即丹经沐浴法也。非人非人而何？此中火候，实实有人，大小司，究竟无大小可别。到得一身自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为一周两周，何处见大小之别耶。总之，一身旋运，虽见得极大亦小，若一回旋，天地万物，悉与之同旋，口在方寸处，亦为极大。金炉火候，要归自然，不自然，天地自还天地，万物各归万物。欲强之使合，终不能合。即如人时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不居，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调运自然，一时云蒸雨降，草木耐活，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即人既入也。

问活子时甚妙，必认定正子时似着相，不着相不指明正子时，从何识活子时，即识得活子时，确然又有正子时，是一是一，正正正活，总要人看得真。真则无不正，无不活矣。见得真，何者为正，何者为活耶。即如活子时，是人所时时见得的。毕竟到正子时，志气清朗，活子时愈觉发现。人未识得活的明了，只回正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。”

第十三章 劝世歌

吕祖曰：“吾因度世丹中诀，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，肯将生死良可惜。老君也患有在身，传示各神人不识。而今略说了真路，黄中通理哉大易，正位写体是玄关。了午中时堪定息，光回祖窍为神安。药产口原一气出，透坎变化有金光。一轮红日常赫赫，世人难以坎离猜。搬运气肾成回阳，如何人道令人心。人若符分道白合，放下万缘毫不起。此是先天真无极，太虚穆穆联兆指。性命关人心意识，意识心斤见本真。水晶珠玩玄难测，无始顿降一口宝。玉京降下九龙册，步云汉兮登天关。紫霄凝分圣霹雳，凝神定息是初机。遮藏密地是为常寂。

吾昔度张珍珠，同皆有人道。子后午时非时也，坎离正一定忌者，息息如瓶，中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背下轮子，乃直透玉京大路也。机关者，此处有难言者。地雷震动日大雨者，真气生也。黄芽出上者，药生也。八小一段，已尽修行人路，明此可不惑人。



言。

昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马，颜子见为足练，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落，回光可不勉哉！

回光在心地行去，只将真息凝照于中宫。久之自然通灵达变，总是心静气定为精，心忘气凝为效，气忘心空为得成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子紫各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。是行此，息真仙也。勉之！勉之！”

太乙金华宗旨阐幽问答

(1)问：“先人之学心也，后人之学迹也。欲免轮回，须从无形做工夫。”答曰：“无从做工夫，究竟何以做？将谓静中可得，动则失，不知动之所以失，由静之无以得。人静无得，动有失，皆未达道也。汝所云形而上，上言其然，未识其所以然。玄下惟：有迹探无迹，有迹无无迹，迷者千里，悟者一朝。”又问：“如何是有迹探无迹？”答曰：“空时乃子学神仙，妙里子劳攘。偏，不似正中中又止，无端起处起真玄。”

(2)问：“如何心得静？”

答曰：“事事物物穷理难。时时刻刻了之易。存者存其心，心行方有主，有主方能治事。夫一机一念之心，人人之分，贤愚之别，未可轻视也。但存心易，间断难。行之久自无碍。无碍则续，续则光明，光明则气充，气充则昏散不除而除矣。噫嘻！天下事皆此事大，余皆未语耳。百忙中「存」，万事中「理」。不体此「道」，终难入「圣域」。”

(3)问：“观心。”答曰：“妄心清静。心本无二，止一精真。通前彻后无他。才离见闻缘，超然登绝顶。然观心亦有深浅，有强观，有自然观。有尘外观，有尘内观，有入内外观。有善观。尔将何观观心乎？非道一步一步，亦不猎等而参之。终始地位，亦不外此。起手即是落了，从观起千功夫也。观察妄净，方是真空。若止言空理，而不假观行，则是口头禅。凡未终是凡夫，何为修也。”

(4)问：“回光返照。”答曰：“不照何以见非筏莫渡。有非筏，莫渡渡，即是渡筏终是筏，见筏无筏，知渡非渡。回光不以目而以心，心即是主。久久神凝，方见心目朗然。不证者难言，此反教著相之弊。不证非上精虚，只观心觉窍以牛其精，精稍凝即灵，即见玄关窍妙，参悟

「大方有著落，不然是渺茫之旨。旨之亦觉自愧欺人。吁！大道幽深实难言，一步一步到花妍，花中有实却无实，即是凡夫超于天，无有广大智慧，千万婆娑法座宽深，说云无际，且待尔等造就，日积月累心升无佛，方知能龙深处不占欺也。全「眼观脐下是外功，内功心日生才是真。丹田左转右转，其理本同」。《丹经》云：「自然之所为兮，非有邪伪道，又有眼前见光者，鼠光也，非虎眼，非龙睛之光。心光不属为外，若色目望见，即为魔矣。汝等巧染久习，一时难清。其实生死事大，一念回光，收复精神，凝照自心，即是佛灯。满屋财气，只在各人认真不认真看，晓得多少我。此事神鬼俱惊，惟有德者当之。何谓佛灯？常令烛照，即是佛灯。与其屋内外外点灯供我，不若此一盏灯彻夜不昧，照彻五蕴皆空，方知求考教非。尊观世音。」

(5)「心灯」一盏，人人本有，只要点得明，便是长生不死大仙人。汝等勿要心，了此心，使神昏昧无主，则精神散漫。此法直揭大乘宗旨，超直入上人。回光者即他自身明白境，不独现在也。必须通我说明来，汝等才发信心，亦入诸人机关。汝照此行人，不期效而自效。平生参学方悟非得来。不是今日东，明日又西，说些野狐禅，他为了事。」

(6)问：“如何才谓之上菩提路，才为到家？”答曰：“本未离家，只因自心迷惑，指南为北以致有千程万途之跋涉。其实只在当下，拾得衣中珠，仍是「已珍」。一念回光，即是在那菩提路上。家园切近，好业休，不用出家，则此是「家」，若我此法心传，却是一超直入。夫，谓之保本修行，方聚者开去光天化日也，不为希罕，即力浅根劣，亦不失小仙小神身分。诸子领之！」

(7)问：“从性学入手否？”答曰：“性学非命学不了，先从性探，命之作。命通方得彻性。性非命不明，命非性不了。故《易》云：‘穷理尽性以至于命’。尽性罢了，又何以至于命。不得穷到底，焉知神物隐于此。可以生人，可以杀人，生杀只在这个。并非另有么关。”又问：“守真如之性可乎？”答曰：“真如之性，怎能守得。”慨曰：“如是活活如何容一议，以尚不能，焉能守之。不守而守无可守也。守则把持，真如不现。莫把捉，西人本空。五阴非有，何处容汝捞摸。”

(8)问：“致心处？”答曰：“致心处固然，然无定处。又须活泼善探。不在形色。形色俱是后天。知者心之用，空寂者心之体。若著在后天，则是气质用事，理之不尽，了之不能矣。”又问：“若不致心

处如何得上张”答曰：“超动静得上张，无上张却是上张。莫荒唐飘飘荡荡，雷雨风云现样，造化齐彰。活活泼泼不是平常，却是平常。入花乱坠，诸神献瑞，实堪庆快平生。”了白曰：“举目神光入法场，结果一齐光。说甚见莫昔把捉，仔细详把捉，则愈驰愈远。上有火烘而无水养，水火不济中，焉得神丹长。道人总是的骨谈，毫无师强，么等善体大道在望，实不待来生再。”转瞬大光明，照彻五蕴皆空，弥纶世界如掌。”

(9)问：“神入气中？”答曰：“如何入？神不入气中，无不在耳。所谓神入气中者，后天之神耳。非先天之神途路。入门功夫，气中即心中，要仔细认，即玄关之窍处也。若着力则渐非玄关之窍处，周身之气也，大有危险。不可不知玄关，乃天地之正中，杳中有窍，亦无可指之处，若有可指，则是造化五行在焉。是出造化事，玄学不落造化，却有造化，非身体力行实证者，不能语语金针，句句入壳，默会而已，不在多言。”

(10)问：“神气？”答曰：“无元质，神即气也，神气不能分离。气则神，无所可，亦无所为气矣。气之元即是神也。”又问：“神气既不能分，道家又何云炼气化神？”答曰：“有清无浊之谓。惟清故灵，神即气之清者也。若炼神还虚，虚下气乎？气即神，神行乎气。又谓反其所以生。”

问：“以气感气。”答曰：“以气感气，固然若将人身中气真，凡无不可升矣。何时超升仙佛，不是如此冲虚之气，摸不着点点心儿。至一运气之术，亦可栽培肉身，以延其寿。若以为大道，必须肉身工作，大则是旁门之旨。洁养此魂，不是他要从无清依归，幻化为用，不是这般说法。却是那边行福光明法界，何处容情。佛出亦中听，仙家奏乐音，可供人不倦，缺少个知音。总之，外功于大道无涉。大道真修先要精化气，此精不是交感精。一片巧，内已历历言之，这一层先难讲，何况一关事。一关事更难说。人道幽深，实非戏语。有人说到入路，便以为分晓。极则不知前路若何，上而复入又若何。”

(11)问：“修持？”答曰：“修者去其污染也。无污染有何修持？若再修持，头上安头。”

(12)问：“从何体认？”答曰：“体认者，认体也。心体无形，体认即是了人。体认一分，积得一分，积厚流光，道在眼前矣。汝仍从日探体去，到极体现，方有妙用。妙用显体，人不知之。”

(13) 问：“才立极，如何是人极？”答曰：“人极在心，即人心也。在人曰人，在天曰天。上帝轮汝无二，尔心本心通天，即通上帝念感召，位入仙班矣。”

(14) “汝等无学，愧吾木教，吾将所藏，细为汝道。道其所道，曰太极。太极之理，贯彻人人。人本乎此，而立阴阳之极，生生不息之机。实肇于此。人有是理，而为私所蔽，故不察其理，上存其质。动静之间，偏侧莫晓，昏昏乎岁月，忽忽乎流行，放荡无忘，弊而不返，吁吃乎！红光一透，此解冰消，莫知其所以也。所谓上希贤，贤希圣，进而返之，由上致之，致知之要，在乎一降。心纯焉，则日进而不已，心愈杂，则流荡而不返。叹嗟！……了，待我久矣，未敢自透其旨，盖静敬者寡，惑者鲜，所谓道不虚行耳。”

(15) 咸雨问人事，逍遥说玄机。人本是空中来到，不积德，便倚靠。故将人事作梯航，做得了时，机正到，做不了时，也有归生路。入地无私，何须人巧。汝等有事亦不妨，只要精神不散漫，如猛火聚炉，方有专一之意，方可入玄提路，何止虚辞。不然者，渺茫其说，昏默其旨，不识自己性命根源端的，焉有进步。”

(16) 问：“切细参功夫，须要常常切己。”答曰：“有何一人，不行而密，不肃而敬。为恭以持己，显晦合一，体用无殊，上人何在。何不在？所谓入道，以默以柔，无时而不适，无事而不泰然。”

(17) 下，“某正知静其体也，动其用也，显其善也，晦其隐也。故由一之，莫能合而一之。前蒙不显晦合一，体用无殊。是就无形者而言。答曰：“有形中，无形中，无有形中，亦无无形中，察其体用之无殊，求其隐显之莫测。”

(18) 下，“蒙示不行而密，不肃而敬，上人何在，何不在。即是显晦合一，体用无殊。若就流行者而言，分明是有动有静，步以动静皆天然，而无欲，谓之合一、无殊。抑以纷纭万变，皆莫能逃于太虚者，谓之合一、无殊耶？”答曰：“水之有波，波非水耶。因其外动，而内以分为静，而波之波、水之水也。如是而已矣。藏于中，形于外，乌得不谓之合一，不谓之无殊乎！”

(19) 问：“存心以致其知。”答曰：“有何存？”又问：“知致而镜明，镜明而垢见。织入无所容，所谓明得尽，直捷便深化了也。”答曰：“从养也。其贼也，毕于是矣。究其中无一个主宰。如日月往来，寒暑定岁，四时代谢，八子与衰，齐之此中，如成岁功，而运行无滞，命之所由

立也，性之寓亦在是矣。尔其焚香静养，久而有得。江湖泊久，云蔽西山，知日出是其时矣。”

(20)问：“兢业者即是本体，本体本自兢业。合著本体，即是。夫所谓才得而密，不密而敬也。自其精明而言，谓之知，自其觉察而言，谓之敬，自其无妄而言，谓之诚，自其生理具于此，谓之仁。自其无内外可分，无动静可别，无彼太极谓之，写恭而入下中。中也者和也。言中而和在其中矣，言和而中不待言矣。一动无不和，即静无不中，表里一贯，头上尾直。”答曰：“常言之，常行之，庸言，庸行，至诚无妄，至寂至秘，无多语。”

(21)问：“昨占镜明原现，蒙示其养也，其贼也，是否涵养省察？”因此嗜欲纷华，亦因此即是识精未结点化之阴神，释家所谓之种性是也。”答曰：“将疑忘，将信忘，明明白白。一个人路到其际，自前进矣，久而自化种性为佛性。”

(22)问：“寻根即可透悟否？”答曰：“寻根见底到海边，有个夜叉现。阴机方能生阳，未到穷陶，难透其源。从根探摸，上不著空，不著有之妙法耳。此丹之异传在此。通人彻也，人道快活，阳神普入下，口吸尽西江水，狮子命绝才出窟，万兽齐惊声顿希。吼！小道侧旁，焉足一闻。吾弟汝，将肉身全莫讲。到此再从心源探，非是坎府求来，水底蛟龙止现，未探水不穷源。总是皮肤又皮肤，差人说学道，不过徒博虚名。所谓排榜修行，吾门人忌。如此紧要真宝，恰发真情。通人彻地，尽是法身。但是我性光现。”

(23)问：“坎离。”答曰：“即先人之所化，不是有为，亦非无语。以此一言半语，会者即得证良常，不会者，终归无用。即如作事，必得中，人要须中用事方有成。不然同隔东西，木一金四那得究其此乃切骨之虞，毋忽！”

(24)问：“念虑纷杂，念未止，念练之。如鱼之吸水，（进腰力，如夏！之令，昼长夜短。则于玄北穹初尚不得著眼而观。何望真机之嘉祥如练如绵。”答曰：“正地无明今古烛，何么玄北没根源！功夫久久成妙，阴阳全识是机先。”

(25)问：“天地非日月不显。日月退藏，则天地混沌。神与气合，气结神凝，是否即坎离交？”答曰：“坎离交于不知不觉之地，而运行未尝稍息焉。天之道无时不转移，如在不期而合，非有心为之。生死固在天，天其有心乎！”

(26) 问：“坎离交在内，由此而人药产。”答曰：“元性微明，藏在坤腹，光透帘帏，纯洁绝尘。息住气宁，绝尘，息住气宁，止存空明，止存空明，是谓大地心，主持万化。”答曰：“气宁息住，机之复生之理，所以活泼。”即俗云：“活子时也。”又问：“自此从微至著，应乾卦一阳，一阳退处，即是三阴，是谓小周天重入胞胎，性归干命。若久发暴，烈火飞腾，此是火躁。恐启后人情识，故吸闭以防危，使之下降而无生，摄聚以助火，使之上升沾虚而无减，谓之太交，匹配真水。虚即真水，真水即性空，其交著于身，之外从此虚符，仍隐于釜。炼之又炼，存清去浊，至一境无极，是谓绝学无忧。”答曰：“不治其本，难齐其末。人雷雨风云，孰得而上使之。我得而下遏之。修身如执玉，磨其磷，琢其丑，动深力积润泽，非一时非人力量不能成此。朝更夕改，触发一时，而气偏于。隅。又所谓去之有心，洗之难强也。了式勉之。坎离之所以有乾坤之所造，乾坤之所以名坎离之所化。”

(27) 问：“拨动阳机关，忽而自合自开，恁么中，不恁么，不恁么中，恁么，真意所到乎，其人命之流行乎。”此时道眼清明，大开静域，头头显露，浩浩渊渊，正法眼藏在微妙，心愈所深愈精明。《丹经》云：“说他为我，我为真，是外来者为我，我反为我。只是不恋于心，任其点腹用，名之为入主补心丹亦可。此便是以神驭气、以气控精之旨。所谓鹿拿燕羊，鸡打寒鸭，其近是欤。”答曰：“要玄妙论。”又问：“和光面世，却不染尘。世事清他不得，以其运也，谓之河车。以其不运入，则谓之法轮。其固如卵，其白如珠，其软如绵，其轻如波，其硬也铁脊梁汉，其破尸也，海水浸堤。其不容己也，揭地掀天。上升为云，下降为雨，电掣雷轰，抽添自见。漏卮滴滴，元酒堪尝。种种机遇，总属一串之事。所谓有物方能造化生。”答曰：“不可以形容，形容则界限分矣。如此玄谈，不可以为功。总乙一积一于则厚，一于积一尺则厚。一尺一力以象也，圆以象天，空不见空，头不见头。空头无异，到处奇奇，不见不了，见也无终，呵呵大笑，了不通。”

(28) 问：“动而无动，静而无静，是合一否。”答曰：“动亦无动，静亦无静，动即是静，静却非动，动静合一，绵绵密密。好个胎息。”问：“如何是绵绵密密。”答曰：“愈静愈静，方是绵绵密密。”

(29) 问：“心随动静为循环否。”答曰：“心不随动静为循环，心亦随动静为循环。无心是心焉，可分别。”问：“然则无分别乎。”答曰：“分别，无分别。”

(30) 问“绵绵密密是正道否”答曰“绵绵密密还归 不绵绵密密，一步一步天台路。”

(31) 问：“沐浴”答曰“沐浴者，凉其之谓也。”

(32) 道遍两田，荡荡心田，灵机活泼，万籁皆虚。隐¹人而入，入而神之不可测，妙也玄也。光明者心之用，空寂者心之体。空寂而不光明，寂非真寂，空非真空，鬼窟而已。大道不是，如斯元精已失，静空无有处，真是落空亡。外道云，边磨日月，草里挂行藏，说甚么海水汪洋，千顷金波漾。世人惑于外道，鬼窟行藏，亦被改矣。一、了静守丹道，勿摆撼其心，并欲汝等为上乘，不欲汝等堕下流。中、下流非个弄个黄之极，动静无常，神机莫测。即其体也无异显，其用也九方，先天而入和也，后天而奉天时，神明自若也。”

(33) 问“调息是鼻息否”答曰：“鼻息系外息，色身上事。元息相依，方是真息。略若尊者云：‘鼻息不随万缘，入息不碍疆界，已足鼻也。’辟机关窍妙，非一时可窥。亦须力积之久，理豁然贯通天地，不外也人为人，才并立，万化同根。不在色身求，自有真息见。真息无息却有息，明¹人机关矣。活泼泼地，全于观息、听息，亦系色身事，借此摄心，非真命脉。真命脉还从真中求之。观，明¹是事。”

(34) 问：“调息作一大”答曰：“调息乃有一大，然不¹共说。有外呼吸，有内呼吸，有凡息，有神息。胎息即神息。上息莫胎，止胎莫息。胎息，大，先从息起。若胎息即真人之息，以既深深矣。入身之高，莫下为外，却有内外。有内外者，关之谓也。云内外者，动静合一也，沉成。上化之谓也。上化不足以误神，亦非见道。缩有拘境，云无边日光耳。日月光明，通入照亮，非是鬼炁。”

(35) 问：“胎内息生，在胎藏之间，是伏气既久，外息已断。上有内息，而神在金丹凝结上中，此等二大，皆天然造化，非可强致。”答曰：“不可思义，顿入不思义。即此之谓也。不足悍然不顾，为不思义。蛰藏之间胎也。与息贯通。教¹人，即所谓神息也，即戊己也。外息何足一语，功夫不到不方圆。脱了梯儿又上大。群息于中藏，全炁火光，透出万千千。”

(36) 问：“消息是气否”答曰：“气须善养。点明了诸经，不肯说孔窍其门。”又问：“消息露于中宫时，如何”答曰：“一句胜是百句。有候、有实、有照、有用，才有些抓著痒外，便是得手之言。”

(37) 全阴肃肃，全阳赫赫。肃肃出乎人，赫赫发乎地。此即坎

离之说“问：‘神依形生否？’答曰：‘神不依形生，汝将何者为神？’字参透，则通身泰然矣。”

(38)问：“神气不足？”答曰：“神气不足，乃业已久之故，善补之补足，则烘然上升，龙虎玄关一时顿现，方证一界即吾心。吾心非一界，却令一界，圆通无碍，诸仙佛慈光灌顶，希有罕见盛世之征。太上风景，不是十分，却是一分；具足一分，成得一分，一分不了，又是一分，一分了时，还是一分。岂是寸管窥天，便为得耶？”

(39)问：“五行即阴阳属后天否？”答曰：“先天即无五行乎？五行全具乃有后天五行。若无先天五行，后天五行从何而生耶？道体无形，万象森然已具，古今原有先后，五行生生之理，实无先后。”

(40)问：“和畅是神水否？”答曰：“尚非神水。神水妙用，洗涤性空，直透消融，究竟春风，清善便化，不受尘笼。空山莫袖手，异味说珍盈，饱饮铭心骨，神水忽自流。——离归根，万事舍去，何用别思，若其来！”

(41)问：“戊己——？”答曰：“离波，中央土，分戊己，还九——”又问：“何时待时？”答曰：“炼己方可待时，不炼无时可得。”又问：“戊己——，乃先天妙用，玄理合——之学。”答曰：“先天妙用不轻得，必从——人人功绩，人力尽，而天为生，方是功夫。善提路，才超入。”

(42)问：“必入静真空而后——乃谓之定。”答曰：“戊己有浅深，明了也是戊己，不彻而彻之亦是戊己。入定真空，慧光普照，香海观慈云。”

(43)问：“己上死，戊上生。”答曰：“己上亦不死，己上死，则戊上亦不生。戊生即是己活，非此莫能透露。”又问：“必己上炼到——丝毫不挂，而后戊上发生否？”答曰：“虽然己上稍炼足，戊上即发生。必得戊上生，方消得己上阴滞。不然，只是阴灵，纵有所得，鬼仙而已。吾道不如是通人彻地，妙用周流，返魂浆水吃，虽将阴魂消藏。尔等资质中下居多，一步步才可踏等。性人见时则不挽，性人不见，尤如黑漆桶乱摸行踪焉。可枯禅无据，便为高超上哲。聪明特达向谁商。处处行行到底茫。空有竹声敲月夜，无风谁入梦魂浆。”

(44)“水月镜花，无声无臭，万象昭然于人间。不是蹊径旁流，惑世斯人也。吾之道见性明心，明心正所以见性。——教合同，圆通无碍。真——分师，现——分，非同凡流。不贤仙佛，敬慎为先。敬慎即

是本体，非有“也”。超凡在兹，有何许多话说？所言说者，总是修持事。一层相因，叠叠不化，即落凡大界，仍堕轮回苦。不是上乘大罗。了白当，本是“贯，刻不相违”。刹那回，成了变化，即是凡夫。刹那回，成了变化，即是仙佛。仙凡圣愚之隔，只一刹那回。刹那刹那，有何仙佛，此皆道人不得已之词也。”

(45)问：“先天气、后天气。”答曰：“先天气、后天气，得之者常似醉。阿弥陀佛，安得有此快活时节！”先天后天本无二致，所分别者均是后天耳。分别则动静不合，先天气亦化而后天矣。合，则后天气，亦是先天。并无先后之分，若有先后分别，由耳。分别则后天以，而念虑纷纭之所由起也。莫可道，莫可名者祖气也，即道之体也，体立用行矣。体用不分，亦非能言之谓。证者知之，不证者仍是门外汉话。”

(46)问：“先天后天之别。”答曰：“有法依总是后天，无法依即是先天。先天何处寻？要从后天寻。后天悟识，即是先天妙用。须从合符行中。人拟人，合符行中即静辟矣。不过尚未清，全道未清，浑融久久，淘融渣滓，不期清而自清，金丹方得出炉。”

(47)问：《易经》“朝屯暮蒙”答曰：“朝屯暮蒙比喻之词耳，一进退之火候。转瞬耳。之。何尝必须朝用屯卦，暮用蒙卦耶？么机人不悟，故丹直透其背。”又问：“交合、升举、皈依。”答曰：“只是一事事，一得参，通身皆活。脚头翻转，踏破乾坤，心通无事。一个道人，却有经人约地之学，倒海移山之用。一忘！人矣哉！那里个俗器得心，总是人心量度，执著已见。一个破人量，还有一个破人量。”

(48)问：“夜回不得为之，何也？”答曰：“日间是识神把持，夜间以神入髓，其平生所作之恶业种子未化，故恶缘发生。——超凡入之路，一刀两断之功。”

(49)问：“贪嗔痴爱，必须意除，方是学道。”答曰：“虽然又有说，贪嗔痴爱即是性之用。所谓情也，人迷于情，不知有性，是为凡愚。知有性，而不知有情，是为顽空。教典之教语淡淡，不落。隔通天地，合古今，齐物我，无冤亲。闹市里，深山清静场中走，人觉金。没乐说，却是人快活。心地生几莲花，弹指顿超。无学千手千脚观世音，岂是寻常小论。”

(50)“心叶无私坦荡荡，神清气朗倚和仙。只因念虑些须，了铁柱深根难脱，故须观照自心见，方得根虚，而有脱尘之想，入壳之机。

不然者，尚不知何处颠倒，焉能自新新民而一贯耶！稍静片刻，暂时观心，诸人观了一复云：「即此是业林，何处寻菩提？」

(51)问：“外功”答曰：“内功观照，外功抱一。活头或公案一，则内外兼修，自有无限回身。面盘背之时，汝只观某不用外功，而身体自壮，即其榜样也。”

(52)问：“性同情异”答曰：“情亦无异，乃习而不察。流传至今，污染而不可解，究非性之过。性无言说，何究之有，有言说，亦不外性。汝不闻乎？水有清浊，其湿同也。水清是湿，水浊岂非湿乎？是清浊异司，而湿性无异。汝只从一处参，久则豁然贯通矣。勉之！”

(53)问：“除了精气神方是先天？”答曰：“错了。只知清静无为之道，未识阴阳自然之理。阴阳不孤立，天地离了万物是个甚么，亦不成其为大矣。人有万物，万物能障人沙毫芥。试观眼前之景，森罗并列，何尝碍得清虚，有万物正显得清虚耳。人道真头，如是如是。”

(54)问：“参禅”答曰：“参禅须要起疑情，疑则悟，不疑不悟。疑情鼓荡发得起，古哲（善知识），勤作服役多年，一言半句谈话即得人解脱者不少。守旧原好，但须善参。不善参者，则入空门，流弊解视一切，谓与诸佛古刹，真头毫无半毫。汝须善参，汝等每解之用功最上一乘，既而登云入殿，辄有行千里。此汝心之妄，止静之真经也。静立言从高处引起，是欲人知其级不欲人陷于影响无善之地。慈恩方上，接引群生，汝以为入手功夫，可以日夕到岸。无操存涵养，竟治琢磨。恭庸俗到老不知自悟，不贤鄙之。”

(55)问：“虚极静笃，能能奈何？”答曰：“虚极静笃，非一时可能。能静不能静，不知静亦不静，许大耳。汝但虚得一分，使得一分轻松快活，此断法也。顿根有几。总是习染沉阿，方有修行之名。今而后从心口认实，幻化不真。何者是实，从此入。一路破大关。脚尖翻转，方有些个路数。”又问：“幻化不真，须绝尽方好？”答曰：“幻化不绝，幻化为用，众草是药材，蜜和为丸，是草还升。无草不能成药，无药不能治病，何可入之！小人幻化不真绝，绝则祸生，其理亦如之。”又问：“何为脚尖翻转？”答曰：“化之萌也，自见冰消瓦解时，儒家中怡然理顺，涣然冰释，亦差不多。不过各有力量之人，入功夫之浅深，见地之迟速，天资之敏钝。禅宗主人事未明，如丧考妣。何以人事已明，仍如丧考妣耶！”

(56)又曰：“人道不在静居，静居一室，反增心火之炎。要行、住、

坐、卧，总是功夫。方得坐在千峰顶上。不离十子街头，我怎么说者人不会也么？”

(57)问：“智慧不足，难以证道。”答曰：“何不足之有？”若论本体，本无不足，天然具足，何增何减。若论功夫次第，则有不足，不足者何？朝污夕染，将一个清水闹得浑来，澄之不清，掘之愈浊，此修行不说所引起也。修老修其行，行修而性亦修矣。”又问：“必得大圆镜智，方是证道。”答曰：“虚名耳。无边为大，慧通为圆，光明普照为镜，无私心为智。非真如圆镜一面，不过如圆镜之又耳。勿执著。”又问：“性与智有何分别？”答曰：“识即是智。在凡人谓这识，在仙佛谓之智，净与不净之分耳。”

(58)问：“优游涵养？”答曰：“优游涵养化之谓也。小有小化，入有大化，化之则神。惟化始可以语神。”

(59)问：“先后天分别？”答曰：“吾人吾人，这个人是指与圣贤的学问是相同的。”

(60)问：“真空妙有。”答曰：“心空不空谓之真空。心有不在谓之妙有。勿滞一偏，方入中道，而有人德之基。”

(61)问：“某所鄙甚浅，求指引入心之深入。”答曰：“亦不浅，心地工夫深深浅浅亦不一致耳。一样话，深者见深，浅者见浅，网见网机，故无有定。然浅者深譬，亦学者所应勉力。深处现在未离，则更有异，故有浅深之说。可以一网打尽。当上见了本来那有深浅入次之可言，高下厚薄之可探，不悟者又难言。若照吾如此说，又是增上他人一斗，说到西入矣。”

(62)问：“究竟是一无字。”答曰：“不可以有，无字。由浅入深，次第为之。其理无二。功夫层次，却有区别。有个到家的，无有个不到家的，无，善参之！”

(63)问：“金色同否？”答曰：“金色是是，分就原有不同。小小神，入归入神，各随各果。有半途而入者，亦入神道、仙道各随其功力之浅深，非一定也。”

(64)问：“金翁何喻。”答曰：“金翁即识神。自性自度，自度即化，识即金翁。”又问：“金即真精否？”答曰：“纯一不杂之谓，非世间之金，虚得一分即是，非一分足。则生华，金出炉矣。然还须锻炼，愈炼愈精，愈粹愈明，久则化识神为佛慧。香海慈云，阿耨陀佛。”

(65)问：“关。”答曰：“关是关，并无先后。上下可分。若分

虽则有定所，不是常寂光也。常寂光如指南针，东西南北不转移，却是斗柄云横。鼓打更深咚咚响，臥光鉢处由人，惊得梦魂更。”又问：“何为上宫？”答曰：“上宫无宫是宫。”关虽无次第可分，然功夫之正，亦有二关之别。打通列上功，位尊爵又泰。普雨入花洛，究竟空空，一空空非不穷，性中得命是真功，何尝人力哉，行深暗处自见奇降，奇降不降却是虎龙。境中有境，说其通通不假。一念功，却是入然锦绣回。了却吾生还把颠来倒去，公共同气游藏。要止各一怕露芳，静中闻电光烁处是真种，功上加功是大文。又曰：“《道德》云：‘言，（附注）’白字，何尝有一句在皮毛上，非究竟人妄以传妄，迷失本来性真。不求自己命本元辰，以致有烧茅拜火之流，运气搬精之辈，即调息数息亦不也后世设法藉，此摄心耳。”

(70)问：“积累既久，则金光外现。”答曰：“内外者么关，立而后见不么关。犹如水火煮空铛，事事无著落。么关制，人心见，不是黑窟生游鬼面。”

(71)问：“如何是定？”答曰：“心无定见，精凝为定。折南针儿不用拿，承我东西发挥他，幻出世情无异味，仍是当年一枝花。花花共果结在花家，花中不见果，正是果位。因果交糊理，即此是仙家。佛道原无二，六为世见差，月我清净德，莹然不生花。”

(72)下：“静中少出端倪是何急悟？”答曰：“谁家卜甲开新镜，露有清光些，子儿一破不迷。任你日似悬河，我只以一贯之。”

(73)下：“回光返照乃生死海之中之渡筏。玉液炼形，即举水制火之妙喻。至于人心之觉，其体一，而其用二：有昏觉之觉，有自然之觉。昏时之觉，如电光之一瞬，若耳目之视听焉；自然之觉，如雪之自入耳。物之自接上。无为而无不为，无在而无不在。一念虑一起，神目昭然。《易》曰：‘知几其神乎！莫知所从来。’常应常静，是吾师所谓无位真人，最上一乘也。”答曰：“所喻是，仍须心印。”

(74)问：“行气主宰即眼是也。眼为阳窍，道在眼前，虽能视能听，而实超乎动静。是人心之常处也。非错识莫能眼明，非眼明莫能错识是否？”答曰：“人得参透，一关一关打破，又一关关有次第删。不粘不滞为附，以柔以默为强。卧听钟声，行趋佛路。”又问：“眼是真心否？”答曰：“不是幻光也。藉以遮闭邪，行气主宰。若即以之为妙窍，若即以之为至宝，则知浅不知深矣。”

(75)下：“妙理难参。”答曰：“难参者何？顶相难睹耳。”又问：“何

得转关。”答曰：“句转关，只在根下，磨勘磨得断，两头空空中，方见祖和宗，的的证圆通。”

(76)问：“惟其无知，所以无不知，无不知，却无知。”照此参解，不难取证。一时依香，每花触处薰净，一意得人自在，感激师恩指示，得臻如此受用。先灵圣圣，克尽孝道，天心回思小环中事如梦中，又梦哀恸众生与大悲心，众生同在大觉中，竟昧然不悟，故亦不轻众生。因众生与圣无异，只在一转念间耳。”

(77)问：“何为先天？”答曰：“心即先天，先天者对后天而言，也。对待之说，心绝对待，方是真常。而不补诸相发挥，(楞严经)已明言之矣。”

又问：“心绝对待，即无极之谓与？”答曰：“无极者真空，有极者妙理。无极即有极，非有极之外，又有无极也。范围天地而不过曲，成万物而不遗枢组阴阳。色色归根，如此妙吸，只是不见。此乃天地之先，鸿蒙未判以前之说。然即混沌以后之事，无分先后却有分，不是摩诃。咏吟，识得个中妙使用，心可黄土变成金。如此说，先天起先天无可自矣。然又有有言之先天，有言之先天何也？有凡之分矣。不即是先天，凡即是后天。于此先天俱名为后天，不得谓之先天。先天者何？无形是也。然无形亦不独立，所有形者皆。有形为无形之用，无形为有形之体。即此有形又是无形，此即动静合一之妙，方是真空妙有之真空。止说法，人花落叶纷纷，稀有罕遇好稀奇，却也是占佛禅机。”

(78)问：“何谓神通？”答曰：“妙应万物之谓神，无在而无不在之谓通。”

(79)问：“生死。”答曰：“分段生死化作变易生死，仍有生死。且将这分段生死，不分段变易，而轮回短，空空无有回。我说行踪飘飘叶飞，仙去若无踪。”

又问：“何谓无生？”

答曰：“生而无生，故曰无生无生。还有曲、汝唱一个无主曲世间听，才是无生。”

(80)问：“感作。”答曰：“有得太阴精，有得太阳精者，其实还是个。不过各人根器。”

(81)“太上堂堂入道，不外日用常行。何当是鬼窟生涯！有一等人将色身算作‘法身’，求之乞运上升以为结胎产婴儿张本，自高曰

足 不知人道沙里淘金，金乌飞入蟾窟，皆是未生前事。见浅者焉能窥其堂奥？说有执有，说空滞空。不识人道渊源，先从渊源探摸的，见空劫以印自己，方知神龙变化，夫岂汝随之理。何尝执有，亦不执空，妙有真空，真空妙有。现了金蟾，小人相融，多无碍。方说得鼎炉中事，超生受生。目了然。不是那些话说。教各各其业，素位而行，胸怀光明磊落。做得人世间，顶天立地奇男子，尽孝纯忠，大丈夫不杜人世。遭，垂千古而不朽。心中清静即是仙，心中无私即是佛，心中无累即是佛，心中无私即是圣。保全汝良知良能，各人有的。并非外求，更不在肉身计较。死后一坏黄土，尽够汝埋。贤愚同穴，富贵一致。那些是我，惟我这一灵明，秋月皎皎，宝镜澄辉。烈火腾腾好种莲，西方路上是金仙，不用妄求除余妄，看花果实。各鲜。”

(82)问：“请七日工夫专办道功。”答曰：“吾汲汲遑遑周流四海，劝善化恶，消其黑气上冲，引起光明善气。故吾设教如大海水，各随器量取。七日良宵盛事，人生有几得遇其会。吾所为何事？岂不人愿。即于某日起可也。”

(83)问：“起七请功。”答曰：“行住坐卧，提醒此心，常令不昧。无时刻之工夫，即接续不断。亦不必拘拘事时参，不参时便不参。然参必以律，办事之然。坐一行一划，饮食按时，冷暖自护，有事则著，办事。止于办事中即是用功处。总要念念从何处来，念从何处去。看破这窝窟贼巢，方为人踏步直上瑶天。其余肉身工夫一概不必。在此道肉身功在其中，一通百通，山河大地总是吾身。此须心胆五脏移有何办法？吾今日亦发愤补道。只冀尔等福缘承当得起。亲验亲证，将这些旁门左道一概为吾辟却。大道是实的，性命是实的，说哪半话。今一切四威仪中，照律行持。与可参悟。多。妙拈。则因缘如何？是。吃草吃生如何。是有无不。如何是分开动静，又如何是色空俱遣，遣后还有色空否？参。”

(84) 净业不同染业，说来凡圣齐捐，空空洞洞人无人。活活有人出现。”

(85)“人之生也，抱气于洋洋之中而生质，及其觉也，而阴阳已分。嗜欲纷华，占难悔吝，茫不自知。迨阴阳大判，元气不可复，继之以亡而已矣。其气是入地之气，非尔我得以私之，其可有理存焉。善者善之，恶者恶之。堕恶趋落异类，其魄之归，其魂之散，其感之薄，其遇之值，皆非一类观也。而其大端，本不生秦，风不乳马，各有不

同，看人之趋向何如耳。”

(86) “凡质愚智不同，而其所献之必有异乎？不肖者不及，何智者又过之？此其中道之明也。贤者较愚者迥别，殊不知贤者未登，其实不如愚者，各自思之可也。”

(87) “吾自设教以来，高而卜卜不一其致。总鉴其人之诚信与否，又有盛衰不同，趋向不一。吾来比大有因缘，忙忙踏遍四海九州，卜就一个卜，垂示梯航，知吾得正大光明，并非鬼魅行藏，辟邪说，入人心，统归一片和善气，亦非拘拘令人如笼中鸟，又非旁门外道，枯禅、咒了、废时失业，以为自高。不知大道堂堂，日月常行，均皆全道时当显了。即纓络庄严殊伦世界，亦不为奇。时当俭也。即一炉几一了，威敬行侧，亦不为省，丰俭随时调和得中，还须放开眼界，勿泥目前堂堂男儿汉，韩魏千丈光。”

(88) “尊古佛如慈航，渡得乾坤大地忙。万象普现无一致，心心念念说花黄。静夜钟声敲古寺，风花雪月一炉香。丹道玄深，非如各眼，一口为仙，绝人逃世，处岩谷，以为自得。了手闲人，消受人地、风花雪月之报，说妙谈玄，周游蓬岛，不乏其仙，吾之道不如是也。代人作化，普度群愚，同归不果至善，并非小溪小径。故尔等须倍加敬慎，乘此大恩，得获良益。虽得益者浅深不同，各随器量因果无不具足。道人全脉在此显化昭灵，以为后世及乘教问道诸人，知吾道处登赞化育之道，非卜了了。旁门诸子既奉吾教，亦各虔诚立心，成己成物，成物止所以自成，自成非成物不可。”

(89) “诸人静心听吾言，九曲黄河天险院，总是人心现，大地本无偏坦。卜一渡得江河限，道人化迹九州显。遍蒙乾坤日月照，青丝剑挂在肩头。清通人间善恶，几个儿孙相推托。老父母反觉被统从，儿和弟心下相多各有个颜面。不知今来清静不清净。一味胡厮缠，命该清静，万来就清静矣。命不该清静，从或强除枝叶，亦不过是脱胎入胎，返虚下许多孽债，又重增一种公案。依旧不了缘，添了烦恼怨。总是肉眼凡夫，止孽止，受用，不计天理昭彰，疏而不漏。见几个尸人发越，不从孝悌陶陶中来。吾下尘凡久久，总不过劝人安命，安命则命有了时，不清净者自得清静。一派和满风，暗中鬼神顾吾神拥护，久久准化为气，莫知何以然。左才彦源，火消福增。不然则眼前视为得计，其实暗增黑氛，气化为毒而不觉，亦莫知何以然。日见消阻，精神颓败，鬼神夺其魄，智识不如人，头头走不若，不日已忘

尤，由渐而积，反怨人无人理，人无救济！此等凶愚，实堪痛恨，又可怜悯！故告下界，普济众生，戒除善果，善者善之，恶者恶之，鉴观有赫，丝毫不爽。人善有人果，人善有小果。各习各果，亦莫知何以然而然，诸子其敬聆之！”

(90)“常日在兹，克明我德，圣贤学问，不异玄神。乃世人不察，教异司，纷纷立论，真是醉梦中狂解，跑马看花真堪一笑！而留滞斯道者，又犯喜静恶动之弊，人人不免不知强离冤孽，依旧不了缘。从或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼，魑魅魍魉，暴雨烈风，令人心惊神颤！况乎血肉之躯，衣食供给，在在需人，稍失调护，寒暑侵淫，遽成烦恼病痛。临时不悟，走入旁蹊，反悔学道，毫无益处，适足害人。又有一等志慕山林，不愿时事之行藏，宜否一味尘腐诡异怪行，以为别于流俗，不知废时失业，以致事体缺欠，精神日颓败，遁也莫能解悟。不识自己起见，走入旁蹊，反言为善不昌，道不可学，此等荒诞，真堪大笑！加之邪唯辟友乘乱道宗，毫厘千里，沽名钓誉，实为害道者。噫！今日得此一子命志同，参妙透么，为吾子戒。凡学道这个弊，以致人事乖顺，皆由自入旁门。究竟深心起念，深堪怜悯，若能于人事中修之，则更胜于山林。吾道流传下土，总是人事中修持，不喜深止鬼窟，逃世绝人，作白了汉。”

(91)“吾之得与天地司其悠久者，因体天地好生之心。尔等如果发愿随力随才，无损于己，有益于人，或有益于人，亦不能不损于己。然损于己，无全损之理。若全损，人得之，亦不能消受。除非人又所在，或得因风散，否则不必。不过随时勉力而行，只要得当无咎，转祸为福，即是吉生。即是吾门开化大弟子。他日冥冥受报，得师人可满容纳。不业升也。吾意亦非浪施，须要考会。即一言一行，有益于人，总是开化之一端耳。”

(92)“凡人终日闲时居多，忙时甚少。如尔等在此，止此一事，过此便力耕于端。其实行、住、坐、卧总是此事，人自忙耳。故吾言云：只是当下不昧，即心不驰而意不走。省下许多功夫，脚踏实地，随遇而安。也不妄想，也不学道，即此便是大道。学久则神凝气聚，浑合无间，神力绵绵，方消得魔障，出得牢笼，上得天空。一步一景。”

(93)“人情冷暖，世事变幻，颇难预料，均无一定。花开时人玩赏，花落时一堆潦草。撮不得大，扫得净，方是佳时共好。诸子既皈道教，勿贪势力，树倒藤枯，好一堆烂柴。不可不知半俗念，须要勾

了，何必唠唠叨叨心田而不放。”

(94) 学道路上，止欲了葛藤补衲中，乃见轻轻妙手。不然，何为奇才？庸俗而已。顺境谁不会过，只到逆境略加怨入尤入之心，不免殊不知平素有何功德，消受天地生养之报。还自思量否？今而后诸子放下心，炼成灵宝人难识，消尽阴魔鬼莫侵。只须当阳一露，百句话头有何排遣不下。有何隔碍，本体空空，不离万象中，包涵万象消万象，即此一语出牢笼。”

(95) 问：“习静”答曰：“试问天下，何时静？何地静？若欲此身安，是养在小术。为天地人所忌，所谓偷静也。乌得谓之学，不得明之道。造化者，人高明，随时通处而无不通其流行也。其化育也。道以生道，而变化无穷。乃修道者，动欲离尘去俗，殊不知和光。其个，何谓也，人以人，地以地，人以人，未离乎人，岂可逃人？况道不远人，日用常行，无非道也。道在天地，而为人地。道在人，而为人。存神知化，道岂远于人耶！”

(96) 问：“人有利钝之分，教有立言之异，如人资明健，本体透露，明足以察其机。健足以致其决。”大士引于易简，原不妨径趋坦途，超直入如来地。如本体昏蔽，则是致虚之功未致，致虚即集义也。适合其，之谓义。适合其，，即是人心恰好处，恰好处即中也。”答曰：“人心昏蔽，亦有胎膜。不过因知生，知省力费力之别。惟明人能致虚，恰好处，已无安排矣。”

(97) 为教亦有不实不尽，总是应病用药。若各经各典拘拘一个道理，只要一部足矣。又何必唠唠叨叨做下许多桦面，有对人开导说者，有标指者，有为愚夫立方便者，有赞其贤者。如《太一道德经》，人机浑成（纯朴）无造作，故千古不磨。乃太和元，大道从此昭著。心经由此开宗，为万世梯航。显一言表，而隐文奥义。实非寻常。各家亦止说得皮毛，上者见仁，智者见智。百姓日用不知，故君子之道鲜矣。”

(98) 一个人可以为善，可以为恶，或先善而后恶，或先恶而后善，总无定理。故吾不轻许也，亦不轻慢人，安知后来不如今耶？”

全真秘要

钟吕传道集

正阳真人 钟吕祖 云房述 纯阳真人 吕 岩
洞宾集 华阳真人 施肩吾 希圣传

论真仙第一

吕曰：“人之生也，安而不病，壮而不老，生而不死，何道可致如此？”

钟曰：“人之生，由父母交会而一气相合，用精血为胞胎，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，一旦目形圆，灵光入体，与母分离。于太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，八数满八十是乃当生。乃曰童男。是时阴中阳生，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气竭则病，老死绝矣。平生愚昧，自损灵光，世因难，时降寿数。所以来生而身有等殊，都有长短。既生复灭，既灭复生，转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别处。今真之根性不复为人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙真人，与消其罪，除其脱壳，再得人身。方在痴暗愚昧之中，积行自劫，升在福地，犹不免饥寒钱患。庶遇升王，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前梦，如立板走丸，再入傍道轮回。”

吕曰：“生于中国，幸遇太上，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贫者生而怕者死。今日得而尊师，再拜再告，念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？”

钟曰：“人为欲免轮回，不入于异类散壳，当使其身无病、老、死、苦，顶人可也，负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，但求升取天。”

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙等也，何以仙中升取人乎？”

钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病

死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下也。阴中超脱，神象不明，鬼又无姓，尸无名。虽不入轮回，又非返童童。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟入道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今素餐之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，以文以合，形质上对，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻入道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云云有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝于味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有一感一行。漱咽者，一吐纳之为错。若采补者，笑清静以无愚。好财物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐无息，安知有自然。屈体劳形，不忌于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全入入道，止于入道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有等，而悦于须臾，坎上持久，用功不遂，错时乱丹，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，入地之仙，神仙之才。不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生在世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰：“始也法人地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察仪、列、才，分四象，别五运，定六气，察七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，人传于母而液行夫妇也。山反复，烧成丹药，永镇下田。炼形在世而得长生不死，以伴陆地神仙，故曰地仙。”

吕曰：“所谓神仙者，何也？”

钟曰：“神仙者，以地仙居尘世，用功不已，关窍相连，抽铅汞而金精炼顶。玉液还丹，炼形成气而五气朝心。阳聚顶，功满心，脱胎自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“地仙居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。地仙居尘世而传道人间，道上有功，而人回有行，功行满足，受天书以应洞人，是曰人仙。既为人仙，若以灰居洞人，效职以为仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大道。行功升迁，法任六洞人，而遇八十一阳人，而遇一清静无自然之界。”

吕曰：“鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？”

钟曰：“人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。是此成之数，六头也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。”

吕曰：“古今养命之士，皆不求长生也，皆不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？”

钟曰：“法不合道，以多闻强识，自生小法旁门，不免于疾病死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，告序而入于泉下。呜呼！”

论大道第二

吕曰：“所谓大道者，何也？”

钟曰：“大道无形、无名、无因、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！”

吕曰：“古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而于尘世入蓬岛，升于洞人，升于阳人而升三清，是皆道成之。今日

师尊独言“道不可得而知，不可得而行。然于道也，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，十有好道之名，使闻人道，而无信心，或有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。如于忧勤，终则懈怠。仆以是言人道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以傍门小法，易为见功，而俗流多得。互相传授，至死不懈，遂成风俗，而收怀大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有咽津者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝岩者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有吞液者、有烧炼者、有定志者、有导引者、有叶纳者、有采补者、有布施者、有供奉者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者、傍门小法，不可备陈。今如采日月之华、天地之气，心思冥想、铅汞斗砂、屈体为形，欲求超脱，多人少出，攻病可也。人为良胎息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法，形如编人，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，罕肯留心，往往杜意。以咽津为药，如何得造化？聚气为母，如何得停留？指胆为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。若午惜小，废日乱时。不识五行根源，妄知一才造化。占枝摘叶，迷惑后人。致使大道上远，日就异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良工道听途说，口耳之学。而指决于无知之处，道性训式，节序而入于服下，令人寒心。上不欲升阶人道，盖世人等重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无门，而本无应。及乎真几一到，太朴已散。道生一，一上二，二上三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。一上中下列为一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。一为气，气生二才，二才生五行，五行生万物。万物之中，最灵、最贵者，人也。惟人也穷万物之理，尽一己之性。穷理尽性以全其命，全命保生以合于道，当与天地齐其寿域，而可得长久。”

吕曰：“天长地久，百千古以无穷。人好百岁，至七十而尚稀。何道之独存于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

论天地之三

吕曰：“所谓天地之机，可得闻乎？”

钟曰：“天地之机，乃天地运用人道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。”

吕曰：“天地之道也。如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？”

钟曰：“大道既判而有形，内形而有数。人得乾道，以 一 为体，轻清而在上，所用者，阳也。地得坤道，以 一 为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合，乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。”

吕曰：“人得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时，见功之日，大道如何可得也？”

钟曰：“人道以乾为体，阴为用，精气在上，地道以坤为体，阳为用，精气在下。人以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤道而生。阴。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之而为中女，中女曰离。三索之而为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生。阴。一阳交合于 一 阴而万物生，一阴交合于 一 阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气。六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，一索既终，其阳复升，阳中藏阴，下还于地，坤道上行。一索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到人，对阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阴中藏阳，其阴不消，复到于地，阴中藏阴，其阴不灭，复到于人。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。”

吕曰：“天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清静，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法动天机，而亦得长

久坚固，浩劫常存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人若得之，朝廷则曰君臣之道，国曰则曰夫妻之道，乡党则曰长幼之道，乡序则曰朋友之道，家室则曰父子之道。是此见于外者，莫不有道也。至如父母交合，其父则阳先进而阴上行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水冻荡于无用之处，逢母之阳先进，以血承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相系，而生一阳一阴。真气为阳，真水为阴。阳藏六中，阴藏气中。气主丁升，气中有真水。水主下降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水而行，如乾系于坤。上曰震，中曰坎，下曰兑。以人比之，以中为度，上主而下。震为胆，坎为肾，艮为膀胱。真阳随气而行，如坤系于乾。下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数九幽母。既生之后，元阳在肾，曰元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液过心，上下和复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修行不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，以病名若枷锁，恩爱如戚仇，避疾祸若怕死亡之惧，功失身于别处，心透灵于异类。委有清静之志，当自补其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳旺而魄中有气。升降，取法无出乎天地。盛衰，其往来亦似于日月。

论日月第四

吕曰：“天地之理亦粗知矣，其日月之躔度交合，予人可得此于愿耶！”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阳、太阳之精，默纪天地交合之变，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催。而魂中生魄，魄中生魂。进出有时，不失乾坤之数。往来有度，无差天地之期。”

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定体。天地之状，式形象形。六合之中，

其圆如镜。日月出没，运行于天之上，地之下。上下东西，周行如轮。凡日之东出而西，未没为昼，西没而东，未出为夜。是此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魄于东，光照一夜而魄藏于东，秋日落时，或里或没，自西而东。始也魄中生魄，状若弯弓。初夜而光照于西。次也魄中魄半，时应上弦，初夜而光照于南。三次魄中魄满，与日相望，初夜而光照于东。其次也魄中生魄，状如缺镜，初夜而魄藏于西。其次也魄中魄半，时应下弦，初夜而魄藏于东。其次也魄中魄满，与日相背，初夜而魄藏于东。是此月之出没，以分昼夜也。”

吕曰：“南北往来，以定寒暑者，何也？”

钟曰：“冬至之后，日出辰初五十分，日没中未初五十分。过此以往，日没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往，日没自北而南，以冬至为期。日南而北，以冬至为夏，乃寒为暑也。日北而南，以夏至为冬，乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也。夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。是此日月之往来以定寒暑者也。”

吕曰：“天地之机，阴阳升降，上与人之行持无二等。若此日月之出没往来，交合踰度，于人可得比乎？”

钟曰：“天地之机，在于阴阳之升降。一升一降，太极相冲，相冲相成，周而复始。不失于道，而得长久。修持之士，若以取法于天地，可长生而不死。若比日月之踰度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴。阴尽阳纯。月华常净，洞穿暗魄，如日之光辉，照耀于下。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”

吕曰：“修真奉道之士，式于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度下手用功，而于二者何光？”

钟曰：“始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水、真火合而为炼成大药，永镇丹田，活劫不死。而看养入地。如人居尘世，有功不已，当取日月之交合，以阳炼阴，使阴不生，以气养神，使神不散。五气朝元，百花聚英，谢绝俗流，以归一息。”

吕曰：“若此之功，深达旨趣，所患不得时节矣。”

钟曰：“天地之阴阳升降，一年一交合。日月之精华往来，一月一交合。人之气液，一昼一夜一交合矣。”

论四时第五

吕曰：“天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？”

钟曰：“凡时有四等。一、人年百岁。一岁至一十，乃少壮之时。一、至六十，乃长人之时。六十至九十，乃老耄之时。九十至百岁，或百一十岁，乃衰败之时也。是此则曰身中之时。一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，一候为一气，一气为一节，一节为一时，时有春夏秋冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阴中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阳中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是此则曰年中之时。一等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月一十二辰，一百六十辰，一千刻，一十八万八千八百分。月日至上弦，阴中阳半。自弦至月望，阳中阴半。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阳半。是此则曰月中之时。一等也。若以六十分为一刻，八刻为一分为一时，一时分为一息。自其卦，定八方，论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阴，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阴中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。是此则曰日中之时四等也。难得而易失者，身中之时也。一、速而来迟者，年中之时也。急如电光，速如火者，日中之辰也。私名为利，积月为岁，岁月累迁，年光迅迈。贪名求利而发心未除，爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰。如春当秋化，止有时可之景。夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者身中之时也。艳阳媚景，百卉芬芳。六经危楼，清风快意。月夜闲谈，与天对饮。恣纵无穷之乐，消遣有限之时。纵得回心向道，须是疾病缠身。如破舟未济，谁无求救之心？漏屋垂完，忍绝再修之意？奉道之士，难过少年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而回家恨早。贪痴争竞暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来苦甚抵挡。一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉道之士，可惜者，日中之时也。”

吕曰：“身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者，何也？”

钟曰：“奉道者难得少年。少年修持，根元元固。凡事易为见功，止十千里而可入成也。奉道者又难得中年。中年修持，先补之元备，

次下手进功。始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者少年不惰，中年不怠，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希真。晚年修持，先除救护，次说补益。然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形于世。而五气不能朝元，阳难为聚顶，脱质升仙，无缘而得成。是难得者，身中之时也。”

吕曰：“身中之时固知难得矣，而日中之时可惜者，何也？”

钟曰：“人之身如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升。凡一气上升，上进七千里，计一百八十日。阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降。凡一气十五日，下进七千里，计一百八十一日。阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久。运行日月，一月成形，周而各得八百四十里。月望之后，六中起九。凡十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时。魄中魂进八百四十里。月望之后，九中起六。凡一昼夜十二时，魂中魄进七十里。凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵、最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二。气从生液，液中生气，气液相生，与日月可同运。天地以乾坤相系，而阴阳升降，一年交合，不失于道。一年之中有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月交合，不失于道。一月之中有一月。人之交合，虽在一昼夜，不知交合之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日。三焦脉竭，胃肾沙寒，不行修持，而止心受病，虚过时光而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，日月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传八候，金、木、水、火、土，分列九宫。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

论五行第六

吕曰：“所谓五藏乙气而归金、木、火、土，所谓五行之位而归东、南、西、北、中。若此如何得相生相成、相受合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。”

钟曰：“天道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，而行夏令，于阳中起阳，使万物生长。西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，而行冬令，于阴中起阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日。黄帝主乙。若于春时，助成青帝而发生，若于夏时，接序赤帝而长育，若于秋时，资益白帝而结立，若于冬时，制摄黑帝而严。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁。辅弼天地，以行王道。青帝主壬而曰甲乙，甲乙东方木。赤帝主丁而曰丙午、未，南方火。黄帝主己而曰戊己，戊己中央土。白帝主庚而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝主壬而曰壬癸，壬癸北方水。见于时为象者，木为青龙，火为朱雀，土为黄龙，金为白虎，水为玄武。见于时为生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，冬则有根，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝时交而见于时者，生在物者，不可胜数。”

吕曰：“五行在时若此，五行在人如何？”

钟曰：“惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄寓为门户。受肾之制伏，而要用于肺，盖以夫妇之理如此，得

肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而聚用于心，盖以夫妇之理如此，得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而聚用于脾，盖以夫妇之理如此，见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为肉，见于外者为毛，以鼻口为门户。受心之制伏，而聚用于肝，盖以夫妇之理如此，得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸气往来，受肝之制伏，而聚用于肾，盖以夫妇之理如此，得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，生生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。”

吕曰：“心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水一升？脾，土也。土在中，而水火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也。金在上，而下降火则燥，安得有土一水平？相生者远相引隔，相克者亲近难移。是此五行自相相克，为之奈何？”

钟曰：“五行生原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一人。如肾，水也。水中含金。金本生水。下下时要识水中金。水本燥，采药后须得土中水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阳虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行顺倒，液行入妇。自午至子，乃曰阴中炼阴。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。”

吕曰：“五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也？”

钟曰：“一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其因正在起首始生之处。元阳而在肾。曰肾，水也，水中有火。升之为气，因气上升以朝于心。心阳也，以阳合阴，太极生阴，乃积气生液，液自心降，为液下降以玉于肾。肝本心之母，肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至肾矣。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行，名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本，气中生气，液中生液。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自有真水。心源洁净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中识取真虎。龙虎相交而变黄芽，台就黄芽而结成入

药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返于州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

论水火第七

吕曰：“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、一岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、九潭、河苑、神水、金液、琼液、玉泉、阳酥、白雪，

若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。

火以元阳为本，而生真气，真气聚而成炁，真炁凝而成魂。若以耗散真气而求元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴者，火。火起于群水众阴之中，易为耗散而暴炎也。若此则阴阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也？”

钟曰：“心为血海，肾为气海，髓为髓海，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东、西、南、北、中，是此五湖者如此。小肠上通四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。一岛之内，根源、河苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池在丹田之前，昆池上接玉京，天池上冲为院，凤池乃心脏之世，玉池在唇齿之内。神水生于心中，金液降于人。亦是住处，自有琼液玉泉，凡冶炼后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。细淬有度，以应沐浴，先曰中，次曰下，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醺醺甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水，肾水上升，交心液而生真气。火则随魔余病，大则炼质烧丹。用阴火则火起焚身，勒阳关则逐元阳药。别九种之势以养阳神，烧尸之累以除阴鬼。上行则撞关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气

成神而脱胎如蛻。若此皆火之功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多而易衰败。决断两论，水火有如此之功效，毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？”

钟曰：“八闭消，九一阳长，炼赤金丹，指日可成。上返无迹而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源。元阳在肾，肾是气之海。膀胱为火，不止于火，不能为用。而膀胱又为津液之府。若以不达天机，为翻玄理，奉道之士，难为造化，不免于疾病死亡者矣。”

吕曰：“所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者，何也？”

钟曰：“人之心肾相去八寸四分，乃天地定位之比。一液太极相生，乃阴阳交合之比也。一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，液自生也，因肺液降而心液行。液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫。肾生气，气自生也，因膀胱气升而肾气行。气行了母，自下而上以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气降而肾气，自下而上以至于心。心，火也，气降交薰于肺，肺液下降，自心而来降于心液，以液生于心而不耗散，故曰真火也。肺液传送心液，自上而下以至肾。肾，水也，水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，以气生于肾而不消耗，故曰真水也。真火生于水中，恍恍惚惚，其中有物。视之不可见，取之不可得也。真水生于火中，杳杳冥冥，其中有精。见之不能留，留之不能住也。”

吕曰：“肾，水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心，火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？水中之物，水中之精，藏无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？”

钟曰：“所占上圣道成，不离于此一物，交媾而变黄芽，数足胎元以成丹药，乃真龙、真虎者也。”

论龙虎第八

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火之中而生液，液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自坎位者，何也？是此肾水之中而生气，气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺，而出自坎位者，何也？”

钟曰：“龙，阳物也。升飞在天，吟而云起，得泽而济万物。在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震。在人身五脏之内为肝。虎，阴物也。奔走于地，啸而风生，得口而威制百

然。在象为白虎。在方为庚辛。在物为金。在时为秋。在道为义。在卦为兑。在人身五脏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行于母。以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升者也。且肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇。以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水。恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳。是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不显，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水见液相合。液下正阳之气见气自聚。若也传行之时以心制之，使肾气不走失，气中收取真一之水，心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，夫妇相恋，自得黍米之大。白日光华，药力全。白日光华胞坚。百日胎仙元。形若弹丸，色同朱橘。名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙。”

吕曰：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。乃以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一之水莫不随液而下传。下传乎？液生时，气亦升。液中正阳之气莫不随气而上。上而接乎？真水随液下行，虎不能交龙。真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？”

钟曰：“肾气既生，如太阳之出海，云雾不能蔽其光。液下如疏帘，安能以胜其气？气升则真一之水自盛矣。心液既生，如严人之系物，呼吸不能敌其寒。气升如聚泉，安足以胜其液？液盛则正阳之气成强或弱，未可必也。”

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液也，液盛则正阳之气亦盛。昼夜未知，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难聚者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，以论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，方中识者，一，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不同超脱。盖以不能交媾。龙虎。采黄芽而成丹药。”

论丹药第九

吕曰：“龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？”

钟曰：“所谓药者，可以治病。凡病有一等，当风卧湿、冒暑涉寒、劳逸过度、饥饱失时、非次不安，则曰患矣。患为时病。及大不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真水，升高患悖，则曰老矣。老为身病。及人气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主，则曰死矣。死为身病。日以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阴太过而阴不运，当以阳治之也。阳太过而阴不运，当以阴治之也。老者多冷，年幼者多热，肥者多湿而羸者多燥。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其初而损其余。小则针灸，甚者药。虽有十次不效，而时之有患，委于明日良矣，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也，而彼发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善灸者也，留形住世，以得长生，无人得会。”

吕曰：“十次不效，因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？”

钟曰：“凡病有一等，时病以草木之药疗之日愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。”

吕曰：“外丹者，何也？”

钟曰：“昔高士元君传道于人司，指喻天地升降之理，日月往复之理。自年并经满世，世人得闻大道，广成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久而不见功。子成了以心肾之间，而有真气真水，气水之间，而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐金汞。乃于炉鼎口中以汞为法而炼大丹。八石之中惟用硫砂，砂中取水。一金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。一年火随时，不失乾坤之策，月火抽添，自分文武之宜。卓卓之炉，各高九斗。外方内圆，取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，九种肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比黄婆，年少成，服之可绝百病。六年中成，服之白可延年。九成人成，服之而升举，如壮士展臂，可千里万甲。虽不能返于蓬莱，亦于人世逍遥不死也。”

吕曰：“自古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：炼丹不成者，有三也。一、不辨药材真伪，不知火候抽添，将全宝之物，一旦消散于烟焰之中而为灰尘，倏时乱目，终无所成者，一也。二、药材虽美，不知火候。火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者，二也。三、药材虽美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成。一、外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得道，此不成者，三也。又况药材本大地秀气结聚之物，火候乃神仙修持得道之术。一、气之时，黄帝炼丹，九转方成。一、古帝之后，混元炼丹，一年才就。一、秦皇求仙，因气凝空，成尸满野。一、物不能受大地之秀气而世乏药材，当得遇之人而逃难老死若各一丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而奔坏，人世不复有矣。若以半世有药材，秦皇是不求于海外。若以半世有丹方，魏伯阳不参卜、《周易》。或有多闻强识，迷惑于人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。”

吕曰：“外丹之理，山丘广成子。一、以内事为法则，祇有成就，九年方毕。一、又况药材难求，月方难得，到头只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。教门内药者可得闻乎。”

钟曰：“外药非不可用也。一、本道之人，晚年觉悟，根源不其坚固，降者，气之根。根不深则叶不茂矣。一、心者，液之源。源不流，则流不久矣。一、必也假五金八石，积日累月，炼成一品。一、每品一等乃曰九品。一、龙虎入丹，助接其真气。一、炼形在世轻举如飞。一、若以修持内事，以交合之时，知采取之法。一、胎既就，指日而得超脱。一、彼人不悟，执在外丹，进火加日。一、服之欲得上升入界，诚可笑也。一、彼既不究外药之源，当以详推内丹之理。一、内丹之药材书于心肾。一、是人皆有也。一、内丹之药材本在大地。一、大地常日可见也。一、火候取日月往复之数，修合改入如交接之言。一、圣胎就而真气生。一、气中有气，如龙养珠。一、人药成而阳神出，身外有身。一、似蝉脱蜕。一、是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。

论铅汞第十

吕曰：“内药不出龙虎也。一、虎出于坎宫，气中之水是也。一、龙出于离宫，水中之气是也。一、外药取砂中之汞，比于阳龙。一、用铅中之银，比于阴虎。一、铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？一、所谓内药之中铅汞者，何也？”

钟曰：“抱朴子之质而为五金之首者，黑铅也。一、铅以生银，铅乃银之母。一、感太阳之气而为众石之首者，朱砂也。一、砂以生汞，汞乃砂之

子 难取者铅中之银 砂中之汞 银汞若相合 银炼自成金 此铅汞之理见于外者如此 若以内事言之 见于人者 古今议论 参别有殊 取其玄妙之说 本自父母交通之际 精血相合 包藏真气 奇质于母之纯阴之宫 藏神在阴阳未判之内 一旦胎完 五千日气足 以五行言之 人身本是精与血 先有水也 以五脏言之 精血为形象 先生肾也 肾水之中 伏藏受孕之初父母之真气 真气隐于人之为肾 所谓铅者 此也 肾中生气 气中真 之水名曰真汞 所谓铅中银者 此也 肾气传肝气 肝气传心气 心气太极而生液 液中有正阳之气 所谓汞砂者 心液也 汞者 心液中正阳之气 积气液为胎胞 传递在黄庭之内 进火无差 胎仙自化 乃此铅银合汞 锻炼成金者也”

吕曰“在五金之中 铅中取银 下八石之内 砂中出汞 置之鼎器 配之药饵 汞自为砂而银自为金 然在人之铅 如何取银 在人之砂 如何取汞 汞如何作砂 银如何作金也”

钟曰“铅本父母之真气合而为一 纯粹而不离 既成形之后 而藏在肾中 一肾相对 同升于气 乃曰元阳之气 气中有水 乃曰真 之水 水随气升 气住水住 气散水散 其水与气 如子母之不相离 善观者 一见于气 不见于水 若以止真 之水 合于心之上阳之气 乃曰龙虎交媾而变黄芽 以黄芽为大药 大药之材 本以真 之水为胎 内包正阳 之气 如昔日父母之真气 即精血为胎胞 造化 一旦 胎完气足而形备神来 与母分离 形外既合 合则形生形变 本道之人 肾气交心气 气中藏真 之水负我上阳之气 以气交水为胞胎 状如黍米 温养无亏 胎也扣关留阳 次以用阳炼阴 气变为精 精变为汞 汞变为砂 砂变为金 金月既就 真气自生 炼气成神而得超脱 化火龙而出昏衢 将玄鹤而入蓬岛”

吕曰“以形交形 形合生形 以气合气 气合生气 数不一 一旦 一 分形之后 男女形状之不同 台已月砂色泽之何似也”

钟曰“父母之形交 父精先进而母血后行 而包于胎而为女 女者 中阴而外阴 以象母 盖以血在外也 若以母血先进而父精后行 精包于血而为男 男者 内阴而外阴 以象父 盖以精在外也 所谓血者 本生于心而无正阳之气 所谓精者 本生于肾而有正阳之气 上阳之气乃汞之本也 即真 之水和合而入黄庭之中 汞用铅汤煮 铅以汞火煎 铅不得汞 不能发举真 之水 汞不得铅 不能变化纯阳之气”

吕曰“铅在肾中而生元阳之气 气中有真 之水 视之不可见

也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而六本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成人药而气中生气也？”

钟曰：“肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之人，名曰金丹人药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容一升，路通八水。所得之药，昼夜在口中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。若以进火不采药，阴气阴不能住，止于发举肾气而壮暖下元而已。若以采药有时而进火有数，必先下铅中件，借气进火，使人药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹用，延年而益寿，可谓地仙。若以采药而以元得抽之，于肘上飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以过耗补髓，而真气如何得生？真气不，阳神如何得就也？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹升。如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

论抽添第十一

吕曰：“采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅成人药。若以添汞，上可以补丹田。所谓相称之理，何也？”

钟曰：“昔者上古传道十人，以太古之民淳而淳朴，冥然无知，不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之理，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，时而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而暗于大理，故在一隅。比说于日、月精华往来之理，盖出于日、望、弦、朔之时，而消没无差。一月数定，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜，月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日、月往来之理。忽纵无穷之意，消磨有限之时。富貴荣华，算来装点浮生之梦。思虑愁烦，到底做下累生之债。歌声未绝而苦惱早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子怜孙，显望永生口聚。贪痴不息，妄想长生。而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日。人眼临头，才为了手之迟。真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归尘落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔识玄妙。以内药比外药，以无

情说有情 无情者，金石 金石者，外药也 有情者，气液 气液者，内药也 大之天地，明之日月，外之金石 内之气液 既采须添 即添须抽。抽添之理，乃造化之本也 且冬至之后，阳升于地，地抽其阴，太阳抽而为厥阴，少阴添而为阳明 厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳 不然，无寒而变温，温而变热者也 夏至之后 阴降于天，天抽其阳 太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴 阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阳 不然，无热而变凉，凉而变寒也 是以天地阴阳升降而变六气，抽添之验也 若以月受日魂，日变月魄，旬十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照上下 不然，无朔生而变上弦，上弦而变月望者也 若以月还阳魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足 不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也 是此 月行复而变九六 其抽添之验也 世人不达天机，因溯玄理 真仙上圣以人心所爱者无病长生，将金石炼人丹 以人心所好者，黄金白银 将铅汞成金丹 本欲世人悟其大理 无情之金石，火候九转，抽添有数，尚可延年益寿 若以己身有情之日阳之气，真一之水，知交合之时，取采取之法，假日影月，气中有气，炼气成神，以得超脱，岂不为古今难得之事 人可大上少得解悟，当以志心行持而弃绝外事，效天地日月长久，诱动速途 留心于道 故有外药之说 今古圣贤，或自斯说，得闻于世 世人又曰不悟，欺已骗人，以失先师之本意 将砂取水 以汞点铅，即铅汞 用汞变铅 不顾身命，狂求斯货 互相推诿 以好道为名 其实好利，而志在黄白之术 先圣上仙不得以而随缘设化 对物教人而有铅汞之说，比喻于内事 且铅汞乃由金石、金石无情之物，尚有造化而成 若以有情自己所出之物 如铅汞之作 凡莫不亦有造化，亦有造化，莫不脏彼黄白之物也 奉道之士，当以深究之而勿执在外丹与月妇之术 且夫人之铅也，乃天地之始 因太始而有太质 为万物之母 因太质而有太素 其体出，为水 乙金，其用也 为火中之火 五行之祖而大道之本也 既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也 白下田入上用，名曰时 月 飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死 铅既后抽，汞自下降，以中田还下田 始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒 此以抽铅添汞而养胎仙 是一周返复 五行不颠倒，龙虎不交媾，出不返复，胎仙不久足 抽铅添汞，一白日药力全，一白日圣胎孕，二白日胎仙完而真气生 真气既生 炼气成神 功满忘形而胎仙日化，乃曰神仙。”

吕曰：“言上金右者，外铅、外汞，抽添可以为主。出于己身肾中所藏父母之真气而为铅。真一、正阳所合之药变而为汞。抽添可以生神。所谓真铅，真汞亦有抽添乎？”

钟曰：“始也得汞须用铅，用铅终是错。故以抽之而入上宫，元气不传，还精入髓，上母之汞，阴尽阳纯，精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合无得之也。真铅生真气之时，使中真之水，元气朝元而一阳发顶。昔者金精下入月日，升之炼形而体性金色。此者真铅升之内府而体上白光。自下而上，自上而下，连升炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用，采药进火安有如此之功验？”

吕曰：“凡抽之添之，如何得上下有度，前无无差？”

钟曰：“可升之时不可降，可抽之时不可添。上下往来，无差毫厘，同车之力也。”

论河车第十二

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观行云蔽日，可以取荫而作暑，飘落叶浮波，可以载物而作舟，观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轮有入地之象，转如日月之比。高道之士，取喻于车，于车行，上地而转上通。今言河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。个则取意于搬运，河乃上象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自下而上，或前或后，驾载于八景之内，驰骋于四海之中。升天，则上入昆仑，既济，则下奔凤阙。运我元阳，直入于离宫，搬运真气，曲归于寿府。往来九州，而无暫停，遍历三山，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭，铅汞不分，委金男搬入金阙。下泉千派，运时上于刻上夫，金液一车，搬过只片刻功速。五行非此车搬运，难得生成。气非此车搬运也，岂能交会？应书随时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。”

乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而入，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真止之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，故言河车之理。必竟人身之中，何物而

为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既系于阴，阳返负阴而逆行，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既系于阳，阴返抱阳而逆行，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行。若火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。花聚顶，搬运各有主。神聚多魔，搬运真火以焚身，则尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负致阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，迁鼎入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元，阳神就而元神超为院。紫金丹成，常如玄鹤对飞，白玉水就，正似火龙涌起。而金光万道，取俗骨以充真，举国一株，现鲜施而灿烂。或升或入，出入自如。成大黄米，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为真客。乃曰紫河车也。是此一车之名，而分上、中、下三成。故曰三成者，言其功之验证。非比大钟教之上乘，而曰羊车、鹿车、大牛车也。”

以道言之，河车之后更有一车。凡聚火而心行意使，以及疾病，而引使者车。凡既济自上而下，阴阳止合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰下车。若心为境役，物以情牵，感物而散亡真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成就老矣。或而入邪，五收，返以搬入真气，元阳难为抵挡。既老且病而死者，曰破车。

吕曰：“五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣。五返复而肘后飞金晶，则大河车将行矣。然而紫河车何得而行？”

钟曰：“修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火。然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，撞

关，直超内院，不起前收，上补下炼，则大河车固当行矣，及大金液，玉液还丹，而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方一道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

论还丹第十三

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命。所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓母者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有：上曰神舍，中田气，下曰精区。精中生气，气在中丹，气中生神，神在下丹。真水真气合而成精，精在下丹。拳道之上莫不有‘丹’。然而气主于肾，水朝于中元，神藏于心，未超上上院。所谓精华不能悉合，虽一丹终成无用。”

吕曰：“玄中玄，一切之人莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃一丹之宝，如何可得而常在了上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹，则精养无根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。”

吕曰：“丹且有上、中、下，还者既甚而有所则曰还丹。还丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹，有大还丹，有七返还丹，有九转还丹。有金液还丹，有玉液还丹，有以中丹还上丹，有以中丹还中丹，有以中丹还下丹。有以阳还阳丹，有以阴还阳丹，不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之下，一田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不若时候。当生而生，未生。如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。既相克也，不失分度。当克而补，未克如夫妇之相合也。气液转行，周而复始。自子至午，阴阳当生于卯至酉，阴阳当停。凡昼夜一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹。拳道之上，于中采药，进火以成下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也？”

钟曰：“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武居下而金晶才起，从坎山下而真气方升。走河车于岭上，灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前未，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良以此矣。”

吕曰：“大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也？”

钟曰：“五行生成之数，五、十有五，天、地、人、地四、天五地六、天七地八、天九地十。一、二、五、七、九阳也，共二十；四、六、八、十阴也，共二十。自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也。一阳而一阴，自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也。一阴而一阳，人身之中具有五行生成之道，水为肾，而肾得二与六也，火为心，而心得一与七矣，木为肝，而肝得三与八矣，金为肺，而肺得四与九矣，土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳，一阴以一八极而一盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以一在心而八在肝也。一阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阴绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。一八阴消，真气生而心无阴，以绝一也。大药就而肝无阴，以绝八也。就一八阴消而九一阳可长矣。肝以绝阴助于心，则一之肝气盛矣。一既还心，以绝肺液，而肺之九转一而助心，则九一之阳长，九转还丹也。”

吕曰：“七返者，以其心之阳复还于心，而在中丹。九转者，以其肺之阳本已心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上田、下田相交，阴与阳相复而还丹者，何也？”

钟曰：“前贤许多多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之玉丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之时，飞起其肺液以入上田，而下还中丹。曰：中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气，以上升而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以纳之，自下田而入下田，有药则必冷胎仙。若以升之，自中田而入四肢炼形，则更还半骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阳还阳丹者也。阳极生阴，

阴中有正阳之气，真气随阴下降，是回还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上，既济浇灌，以上还中。烧丹走火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五千颠倒，周田返复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神，自下田迁而上田，自中田迁而上田，自下田迁而上田。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为一回功成。自下而上，不复更有还矣。”

论炼形第十四

吕曰：“还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？”

钟曰：“人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中乙精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阳得阴而生也。若以阴阳失宜，则涕泪涎汗横流，而阳失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病老死，而阴不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修真不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而胎精血为胎胞。奇质在母纯阴之宫。阴中生阳，对形查形。胎元气足，而堂堂八尺之躯皆属阴也，所有一点点阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”

吕曰：“形象，阴也，阴则有体。以存为无，使形化气而超凡入圣，以入圣品，乃炼乙之法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以一百六十年为一劫，一万六千岁为一劫，一万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何。而与人地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理，造化之机而有如此之验，可得闻乎？”

钟曰：“人之成形。自胎元。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有人小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，心之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶，八寸四分。自肾到顶，凡一尺九寸二分。而元气一日一夜盈满者，百一度。每度一尺五寸一分，共八十八丈。元气以应九九纯阳之数。心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共一尺五寸。又按五行五五纯阳之数，故元气随

呼而，既止也，荣卫皆通，天地之正气，应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。呼吸天地，人才之真气行来于一楼前。往一来，是曰一息。昼夜之间，人有万五千五百息。分而言之，一万五千五百呼，所呼者，自己之元气从中而生，

一万五千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，无气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气，以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿。长而不老之人，苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之清气泄而，上八下元，元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺下天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。”

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气，无留浩劫长存者也。”

钟曰：“欲战胜者，在兵强；欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。六兵在内，消形质之阴，其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，主足而常有象。其身之无象者，虚而无不运。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。戒前戒后，所以炼质焚身。戒上戒下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候。以玉液炼形，从甲龙以升飞，而白鸟满于金肌。以金液炼形，透南车而下降，则金光溢于卧石。”

吕曰：“炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？”

钟曰：“金液炼形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃元气朝元。阳聚阴，欲超凡体之时，而金丹成就之日。若以玉液炼形，则肌泛白酥而，形如琪树、琼花、玉藻。更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之五行，以视车搬下四大，始于肝也。肝受之则光莹于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生津液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而嫩痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则升还本府。耳中常闻弦管之音，髮畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。及大金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与真火相见，而日既济。既还丹而复起，与真阴牛敌。而日炼质。本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使

赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神。五气之中，于肝则青气冲，于肺则白气出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色起。五气朝于中元，从君火以超为院，下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫。中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫。黄庭人药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元。阳帝于上元。朝元既毕，功满一千，或而鹤舞顶中，或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，良香馥郁。千功满，不为尘世之人。炁香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙也。

论朝元第十五

吕曰：“炼形之理，既已知矣。所谓朝元者，可得闻乎？”

钟曰：“人药将成，五液还丹而入浴胎仙。真气既生，以冲五液，自升而更改生骨，曰五液炼形。及大肘后飞起金晶，河车以入为院，自下而上，自中而下。金液还丹以炼金砂，而五气朝元。一阳聚顶，乃炼气成神，下止于炼形住世而已。所谓朝元，古今少知。苟或知之，圣贤不说。盖以良有大成之法，默藏天地不测之机。诚为一清隐秘之事，恐言恐象之玄旨，无因、无应之物理。恐了之志不笃而学不专，心不专而口不切，轻言易语，增我漏泄天机之咎，投此各为无益。”

吕曰：“妾悟良言而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察纳诸大理，集错杂非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，一返复之机，又蒙敷陈。熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指决。”

钟曰：“道本无形。太虚小朴，上清下浊，含而为。太极既分，混沌初判而为天地，天地之内，东、西、南、北而列五方。每方各有一帝，每帝各有子，为阳和、为阴。乃曰：‘气相生相成而分五行。五行相生相成而走六气。’乃曰：‘阴、阳。’以此推之，如人之受胎之初，精气为。及精气既分，而先生一肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝。一肾在右，右为牡，牡以纳液而下传于膀胱。玄牡本乎无中来，以无为有。乃父母之真气，纳于坤阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牡之。可比入地之根。玄牡，一肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝。心为火，曰丙丁，可比于南方

赤帝 肺为金 曰庚辛，可比于西方白帝 脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝 肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝 人之初生，故无形象 止于 阴 阳 及其胎定，而有肠胃，乃分六气，男 女而已 一 气 始五行，五行始六气 先识阴与阳，阴有阴中阳，阳有阳中阴 次识金、木、水、火 土，而有水中火，火中水，水中金 金中木 木中火，火中土 五者互相交合，所以 一 气分而为六气，人道散而为五行 如冬至之后， 阳生 五方之地，而阳皆生也 一 帝行令，而四帝助之 若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变暖 赤帝不备其令，则温不能变热 及人夏至之后 阴生 五方之人，而阴皆降也 一 帝行令，而四帝助之 若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉 黑帝不备其令，则凉不能变寒 冬至阳生下地，以朝气于天也 夏至阴生下天，以朝气于地也 春道之上，当深究此理 日月之间， 一 气始生，而五脏之气朝于中元， 一 阴始生，而五脏之液，朝于下元 阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳， 一 阳上朝为炁，心神以返人元 是皆朝元者也。”

吕曰“阳生之时，而五气朝于中元 阳生之时，而五液朝于下元 使阳中之阳，阴中之阳，阴阳中之阳以朝于元 若此修持，平常之下亦有知者，如何得超脱以出生俗？”

钟曰“若以元阳之气，以 一 阳始生之时，上朝中元，是人皆如此 若以阴气生液，以 一 阴始生之时，下朝下元，是人皆如此 若此行持，故不能超脱，然亦欲超凡入圣 脱质升仙 当先龙虎交媾而成大药 人药既成而生真气 真气既生 于午中用月 月上定兴衰 月中用日，日上数直事 日中用时 时上定意数 以阳养阳，阳中不得留阴 以阳炼阴，阴中不得散阳 凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱 人以肾为根本 每时 一 季脾旺而肾弱，独肾于四时有损 人之多疾病者，此也 凡以甲乙在肝直事，防脾气不行 丙丁在心直事 防肺气不行 戊己在脾直事，防肾气不行 庚辛在肺直事 防肝气不行 壬癸在肾直事，防心气不行 一 气 盛旺 气弱， 一 脏旺而 一 脏衰 人之多疾病者，此也 凡以心气萌于亥而生于寅，肝于巳而萌于申 肝气萌于申而生于亥，肝于寅而萌于巳 肺气萌于寅而生于巳，肝于申而萌于亥 肾气萌于巳而生于申，肝于亥而萌于寅 脾气春则通肝，而夏则随心，秋随肺而冬在随肾 人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也 若此日，月 时 一 阳既聚 当炼阳而使阴不生，若此日，月 时 一 阴既聚 当养阴而使阳不散 又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而得本色， 一 举而到

大池。始以肾之无阴而九江无浪，次以肝之无阴而八关永冰，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四傍聚而为一，纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包无亏之为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识微妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风见景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼阁台榭，琼瓦凝烟。珠翠绮罗，簪香成阵。当此之时，乃日超为院，无碍神方便聚会而述十月，炼神成仙以合大道。一撞入门，金光影其以现法身，闲止深处而坐凡体。乘空如驾飞月，万里若可展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。次居尘世，寄下凡胎而返一洲。于紫府太微真君处，契勘乡原。时念名姓，较成功行之高下，得居一岛，而遨游水在上风火之外，其名曰超生脱凡。”

吕曰：“炼形上下住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先自胎息。强留在腹，或积冷气而成痼，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气，必待年中之月、月中之日、日中之时。端居静处，忘机绝虑。当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有碍。志在升仙而心神不定，为之奈何？”

钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即以求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入杳无之境，良以为观而神自住矣。”

论内观第十六

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观。即忘。忘慧之法，先贤后圣有取者，有不取者。忘其心猿意马，无所停留。恐因物而改志，而无中立象。使目不回而目不见，心不狂而意不乱。存想事物，而身境事忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交合之时，又不晓行持之法，但望存想而成功。意为成丹，忘却取药。鼻抽口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓内观。所以还上奇人，于中忘存想。一旦毁之，乃曰梦里得财，安能济世？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终非成事。然而有可取者，盖易动者片心，难伏者一意。好日良时，可采可取也。虽知清静之地，奈何心为事役，志以情移。时比电光，寸阴可惜，毫末有差，而天地悠远。积年累月而不見功，其失在不乱而忘身也。

善视者，志在丹青之苑，而不见泰华。善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣。尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，得时川法之际，能不以存想、内观而致之乎？”

吕曰：“所谓存想、内观，大略如何？”

钟曰：“如阳升也。多想为男、为龙、为火、为人、为云、为鹤、为日、为马、为翔。为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也。如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨。为龟、为月、为牛。为泉、为泥、为船、为叶。若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此身，须有此象。五岳、九州、四海、一岛。金男、玉女、河车、汞液，呼名比类，不可具述，皆以无中真象以应神识。未得而则竿不可无矣，未获兔则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹。人器已成，必为巧器之模。则内观之运行，持不可缺矣。亦不可执之于悠久，绝之于斯须。皆不可也。若以绝念无想，是为真念。真念是为真空。真空一境，乃朝真正化而有昏衢，超脱之断也。开基创始，指日立功，则存想可用。况当为道行机，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。”

吕曰：“若以龙虎交媾而匹配阴阳，其然也何似？”

钟曰：“初以父合配阴阳而正坎离。是也。九皇真人言：‘朱衣小儿上升，九皇真母引。’皂衣小女下降，斗星上黄屋之前。有一黄衣老姬接之，如人司人妇之礼。是时欢悦。女子下降，儿子上升，如人司分离之事。既毕，黄姬抱一物，形若朱橘，下抛入黄屋。以金器盛留。然此而者，是黄芽上坤。其阳复还本位，以阴抱阳而还本乡。是此女者，是坤系一乾。其阴复还本位，以阴抱阳而合本乡。是曰坎离和交，而此配阴阳之想也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升。于滔浪中，见一赤龙而下降。一降一升，交战在顷刻之间。朱衣人前，赫赫烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满了天地。龙虎一盘一旋而入一金器之中。下入黄屋之间，似置在笼袖之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。”

吕曰：“匹配阴阳、龙虎交媾，为观存想既已知之矣。所谓进火烧炼丹药者，所想如何？”

钟曰：“其想也。器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮。上青龙而有白虎，前朱雀而后玄武。傍有二位，衣紫袍，躬身执圭而引。次有仆吏之类，执薪燃火丁器。次有朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指挥，唯恐火小焰微。炎炎可空，撞入欲有。天关不开，烟焰

复下 周回四神 人物 器宝、王者、大臣 尽在红焰之中，互相指呼，争要赴火 器中之水 无气而似凝结 水中之珠，无暗而似光彩 若此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止于采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？”

钟曰：“云雷下降，烟焰升起 或而天雨奇化，祥风瑞气起于殿庭之下 或而仙娥玉女，乘彩凤祥云，青鸾而求金盘中，捧玉露霞浆，而下献于上者，若此乃金液还丹而既济之想也 若龙虎曳车 火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计凡回 器仗戈甲，恐惧于人 先以龙虎擒之不开，次以大火烧之方开，以至昆仑不住，及到大池方止 或而 鹤冲 人，或而双蝶入 宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过人 一 或而金车下辂，载 上青而超 界 若此，肘后飞金晶，大河车之想也 及人朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入兖州，自兖州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州 东 西 南 北，毕于豫州停留 而后循行 所得之物金来，所上之事凝滞 史传命，由九州通和 因而复始，运行不已 或而游五岳，自恒山为始 或而泛五湖，自北湖为始 或而大舸载五帝，或而上命由于侯 若此进丹之想也 及人珠衣散掷于地，或而雨落赤泽上物，或而海潮泛满百川 或而阴生以发万井，或而火发以遍大地，或而烟幕以充宇宙 若此炼丹之想也 及人或如鹤之群集，或如龙之止入，或如五帝朝人，或如五色云起，或如跨丹凤而翔碧落，或如梦寐中而上天阙，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光嘹唳以入宫殿繁花入处 若此毕朝元之想也 朝元之后，不复存想，方号内观。”

吕曰：“内观玄理，不比前法，可得闻乎？”

钟曰：“古今修道之士不达天机，如世不解，依法行持，欲以速求超脱 多人少出而为胎息，冥心内守以行内观 止于泥中以出阴神，乃作精灵之鬼 非为纯阳之仙 真仙上圣，所以采药进火抽铅补汞还丹炼形，朝元合气 苦语详言与深说 惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意 殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时 奉道之士，勿得轻示而小用之矣 且以前所行之事，交会有时日，行持有法则 凡能差节信心，依时行法，不差毫末，指日见功 若此内观，无时日，无法则 所居深静之室，昼夜踞拱，识认阳神，赶逐阴鬼 达磨面壁九年，方超内院，世尊冥心六载 始出凡笼 故于内观 成凡难事 始也自上而下，紫河车搬入天官 天官富贵，孰不欲差？或往或

来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守于萧洒，寂寞既已久矣，功到数足，顿受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍羞异饌，异草奇花，景物风光，触目如狂。彼人不悟，将谓来到天宫，不知自身为院，认作真境。因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形在世，不得脱质以为神仙。未到天宫，乃在内观。阴鬼外魔，因意生像，好像牛境，以为魔牢。奉道之人，因而狂荡而入于邪道。或而入身于外道，终不能成仙。或以一身七魄，唯愿人死而自身快乐。九虫八魄，苦于人安，则存留无处”。

论魔难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上通以出天门，直超而入玉品。既入既入，而来往无差。或来或往，而远近不滞。欲在世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。若此功满三千，而自内观以得超脱。不知阴鬼外魔如何制使，奉道之人不得升仙者也。”

钟曰：“奉道之士，始有信心，以恩、爱、名、利一切尘劳之事，不可变其大志。一发苦志，以勤劳。取真一切清静之境不可改变，初心苦志。必欲了上大成，止于中成而已。必欲了上中成，止于小成而已。又况不以大道，而晓天机。所习小法，而多好异端。岁月以迁，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说、超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

吕曰：“所谓九难者，何与？”

钟曰：“大约未成，而难与奉誓，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食难也。及人宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清习而难得为暇。奉道之士所患者，尊长难也。及人爱者妻儿，惜者父母。恩情情私，每日增添。火院整年，无时休歇。纵有清静之心，难敌整煊之境。奉道之士所患者，恩爱难也。及人富兼力户，贵极三公。安心不肯物休，贫者惟忧不足。奉道之士所患者，名利难也。及人少年不肯修持，一以气弱成病，唯心绝无省悟。一以阴根成灾，现世一身受苦。而与后人为戚。奉道之士所患者，灾祸难也。及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或易于辩辞利口，或难于容貌古

顏如也自謂得遇神仙，幾久方知好利之輩。奉道之士所患者，盲師約束六難也。及大盲師狂妄妄指傍門，尋找摘叶而卜无契合，小法异端而互生指訣。殊不知日月不出，出則天明，使有目者皆見，雷霆不震，震則人惊，使有耳者皆聞。彼以燭火之光，井蛙之語，荧荧囁唧，而豈有合回。奉道之士所患者，以念羣制七難也。及大朝為而夕改，坐作而立心，悅于須臾而殃于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠八難也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失時。少財名利不怠于心，老而兒孫常在于意。年光有限，勿謂今年已過以待明年。人事无涯，勿謂今日已過以待明日。今日尚不保明日，老年爭却得少年。奉道之士所患者，歲月易流九難也。免此九難，方可奉道。九難之中，或有不可行待，但以徒勞而不能成功者也。”

呂曰：九難既已知矣。所謂魔者，可得師乎？鍾曰：所謂十魔者，凡有一等。一日身外見在。一日夢寐。一日內觀。如滿目花芳，滿耳笙簧。舌求甘味，鼻好芬香，情思舒暢，意氣洋洋。如見，不得認，是六賊魔也。如酥暖正閑，兩膝摩挲，珠簾綉幕，惡帳紗房，珊瑚遍地，金盞滿堂。如見，不得認，是富魔也。如金鞍玉勒，重簾帟，綉封方戶，使節赤幘，滿口齊紫，鞭笞聲沸。如見，不得認，是貴魔也。如輕烟瑞縹，暖日舒長，暴風大雨，雷震電光，笙簧嘹亮，哭咽悲傷。如見，不得認，是六情魔也。如承感患難，眷屬火傷，兒女疾病，父母喪亡，兄弟离散，老父分張。如見，不得認，是恩愛魔也。如火身火燒，墮落高岡，惡虫為害，毒蛇所傷，路途遇虎，犯以身亡。如見，不得認，是患難魔也。如土地平剛，一清玉皇，四神七曜，五岳八，威儀肅制，往復翱翔。如見，不得認，是不賢魔也。如云屯山集，兵刃如霜，戈矛斗舉，弓箭齊張，爭來爭害，勢捷聲當。如見，不得認，是刀兵魔也。如細娥玉女，羅列成行，竿篴嘹亮，齊舉霓裳，双双紅袖，爭獻金觥。如見，不得認，是樂魔也。如几多姝麗，絕頂濃妝，一宵夜飲，玉體輕裳，涉人驕恣，爭要成雙。如見，不得認，是女色魔也。是此十魔，難有不認者是也。

既認則善，既善則執，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外見在而不認不執，則心不逮而志不移。夢寐之間不認不善，則神不迷而魂不散。內觀之時，若見如是，三審其虛實，辨其真偽，不可隨波逐浪，認賊為子。急起，味真火以焚身，揮而群魔自散。用紫河車搬運自己之陽神，超內院而上天宮，然尸以求超脫。今古好道之

流，有清静之心，对境改志，往往牵迷于十魔九难。宁有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。十九难不能尽除，在十魔或著。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归二岛。

论证验第十八

吕曰：“嫌者病，而好道之人求无病而安长。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，而好道之人欲升仙游物外。举世人在地，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而甘于贫贱，游心在清淡澹酒之中，潜迹于旷野荒僻之地。一向行持，不知功之深浅，必之交换，难测改易之早晚。所谓下功之行，而证验次序如何？”

钟曰：“苦志行持，终不见功者，非道负人。盖学道之人，不从明师，而所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖学道之人不知时候，而所以不成。若遇明师而得法，行人法以依时，何患证验而不在也。”

吕曰：“所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？”

钟曰：“法有十二科：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液上升第六、玉液成形第七、金液成形第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。六时，则年中法入地阴阳升降之理，月中法日月往来之数。日中有西止、八卦、十二、十二支、一百刻、六十分。依法区分，自

日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次而金精充满，心境日除，以驱阴鬼。次心经一通，自有玉液。次阴周运转，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐怖之境。次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈。次丹山夜则自暖，形容轻则清秀。次冠带不固，目有神光自现。次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣舌一声，关窍通连而惊汗四溢。次玉液交漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次少骨将轻而变阳神，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸垂舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而饮酒无量，终不见醉。次身

体光泽神气秀媚 多丹生味 灵液透香、真香异味 常在口鼻之间、人或知之而闻之 次以目睹百步而见秋毫 次身体之间、目痕残喘 自然消除、涕泪涎汗亦不见有 次胎元气充以绝饮食 次内志清高、以合太虚、凡情凡爱、心境自绝 下尽凡虫、上死 尸 次魂魄不游、以绝梦寐 神彩精爽、更无昏夜 次阳精成体、神府坚固、四体不畏寒暑 次生死不能相下 而坐忘内观以游华胥 神仙之闻、女乐楼台、繁华美丽、非人世所有也 次功满行足、阴功报应、重授 清真 洞阳变化、可能预知人事举止、先见灾福 次触目全元、以决往还、清身静处、胎仙可见、身外有身、是为神圣 次真气纯阳、吐呵可于外承 次胎仙常欲腾飞、祥光生于卧坐 次静中时闻乐声 次常人对面、虽彼富贵之徒、亦闻髣髴、盖凡骨俗体也 次神彩自可变幻、容仪成于仙姿 可比玉树、骨节透出金色 次行止入处、常有神像广来朝现、聚出指呼、如 如意 次静中外现、紫霞满室、顶外下现金光罩体 次身中忽化火龙飞、或而玄鹤起、便是神灵已脱凡骨而超出俗壳、乃曰超脱 超脱之后、彩霞环绕、瑞气纷纭、人面奇花、玄鹤对飞 异香散而下女下降、授以书箓、当既毕、而仙冠 仙衣之属具备 节制威仪、前后左右不可胜纪 相迎相送、以返蓬莱 而下紫府朝见太微真君 契勘乡原名姓、较量功行等殊、而于 岛安居、乃曰真人仙了

吕曰：“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机 不止于生时清明、而精神秀媚 线事有托终 不与粪壤同类 然而知之者未必能行、行之者未必能得 念以生死事大而时光迅速 或知妙理、未得行持、终不成功、与不知无异、敢求指教交会之时、行持之法、如何下手、如何用工？”

钟曰：“仆有《灵宝毕法》、凡 卷 科 中有六义 曰金路、曰玉书、曰真元 四曰比喻 五曰真诀 六曰道要 包罗大道、引喻 诸 指入地阴阳之升降为范模、将日月精华之往来为法则、实五仙之旨趣、乃 成之规式 当择日授于足下”

灵宝毕法

正阳真人钟离权著 纯阳真人吕洞宾传

道不可以言传，不可以名纪

方古以来，升仙达道者不为少矣 仆志慕重贤、心怀人道、不意

运起刀兵，时危世乱。始以逃牛，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清静希夷。历看月经，累参道友。止言养命之小端，不说真仙之大道。

因于终南山石壁间，获收《灵宝经》二十卷。上部金书，元始所著。中部玉书，元皇所述。下部真源义，太上所传。其数千言，子宵衣旰食，遐思深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴。本天地升降之义。气中生水，水中生气。亦心肾交合之理。比物之象，道不违人。配合甲子，方验金丹有准。抽汞即西，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成人药。金液玉液，到头方是还丹。从无入有，忘怀征战之心。自下升高，渐入希夷之域。抽铅汞系，致一八之闭消。换骨成形，使九一之品长。水源清浊，辨上流济之时。为景真虚，识止事忘之日。玄机奥旨，难以尽形。方册灵书物理，可用入圣超凡。总而为一乘之法，名《灵宝毕法》。

入道圣旨，不敢私下。己用传洞玄足下。道成勿秘，当斯广求之士。

上阳真人钟离权云房序。

上卷·小乘安乐延年法四

匹配阴阳第一

《玉书》曰：“入道无形，视听不可以见闻，入道无名，度数不可以筹算。竇道牛形，内形立身。身之人者天地也。人得天道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之司，上下相去八万四千里，气质不能相交。人以乾索坤而运于地中，其阳负阴而上升，地以坤索乾而运于人中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。”

真源曰：“入地之回，亲乎上者为阳，自下而上，四万二千里，乃曰阳位。亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候、一百六十一日、四千一百一十辰。一辰为一日，五日为一候，候为一气，气为一节，二节为一时，四时为一岁。

一岁以冬至节为始。是时也，地中阳升，凡一气十五日。升七千里。一气为一节。一节四十五日。阳升共一万二千里。一节无时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳台阴位。是

时阳中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此，阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升，通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，八阴生于一阳之中，自夏至之节为始。是时也，入中阴降。凡气十五日下降七千里，一气为一节，一节四十五日，阴降共两方千里，一升为一时，一时九日，阴降共两方千里，以到大地之中，而阴交阳位。是时阴中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此，阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬。立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒。积阴生阳，一阳生于一阴之中。自冬至之后，阳复升如前运行不已，周而复始，不失于道。

“冬至阳生，上升而还入。夏至阴生，下降而还也。夏至阳升到入五阴来至，冬至阴降到地且一阳来至。故曰：夏至冬至，阳升于上，过春分而入阳位，以离阳位。阴降于下，过秋分而入阴位，以离阴位。故曰：春分秋分。凡冬至阳升之后，自下而上，上无阴降也。阳降之阴，乃阴中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阴升降遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自上而下，下无阳升也。所升之阳，乃阳中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不用十八万四千里，往来邂逅，自六十日，即温、凉、寒、热之四气而以阴阳。阴阳升降之八节而知天地。以天机测之，悟达天道之绪余。若以口耳之学，较臧于天地之道，安得筹算而知之乎？”

比喻曰：“道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天地。以心比人，以肾比地。肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至冬至之节，卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一月比八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝。肝为阳，其气旺。阳升以入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到入而阴生之比也。酉时，液到肺。肺为阴，其液盛。阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环，无损无亏，日可延年。”

真诀曰：“天地之道一得之，惟人也。受形于父母，形中牛形，去道愈远。自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气。虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入，

接人地之气 既入不能留之 随呼而复出 本宫之气，反为大地夺之 是以气散难生液，液少难生气 当其气旺之时，日用卯卦，而子气也多入少出 强留在腹 当时自下而升者不出，自外而入者暂住 气相合，积而生五脏之液 过元愈多，积日累功，见验方止”

道要曰“欲见阳公长子，须是多入少出 从他儿女相争，过时求取真的。”

此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也 行持不过一年 令功 以 岁 百日为期 每日常验“进得饮食而疾病消除 头目清利 而心腹空快 多力少倦，腹中时闻风雷之声 余验不可胜纪

解曰“阳公长子者，乾系于坤，如气升而上也 儿是气，自肾中升 女是液，自心中降 儿女相争，上下之故 气而生液，积液而生气，匹配两修，过时自得真水也。”

直解曰“此乃下下之秘，上卯卦阳升气旺之时，多吸大地之正气以入，少呼自己之元气以出 使 气相合，气积而生液，液多而生气，乃匹配阴阳，气液相生之法也。”

聚散水火第二

金诤曰“所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首，所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基 始而无外，莫知其可 终而无尽，莫知其归 大道之中而生天地，人也有高下之议 天地之中而有阴阳 阴阳有始终之数 上 下，仰观俯察，可以测其机 始 终，度数推算，可以得其理 以此推之，大道可知也。”

真源曰“即天地上下之位 而知天地之高卑 即阴阳终始之期，而知大道之可归 天地不离于数，数终于一 岁 阴阳不失其正，正分于八卦 冬至一阴生，春分阴中阳生，过此纯阴而阴尽 夏至一阳生，秋分阳中阴生 过此纯阳而阳尽 冬至一阴生，夏至一阳生，升降如前 上下终始，虽不能全尽大道 而不失大道之体 欲以入道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。”

此喻曰“以心肾比天地 以气液比阴阳，以 行比 年 上 用艮卦比 年，用立春之节 乾卦比 年 用立冬之节 天地之中，亲乎下者为阴 自下而上，四方两千里，乃曰阴位 冬至阳生而上升，时当立春，自生于阴位之中 方 千里是阳能胜于阴也 天地之中，亲乎上者为阳 自上而下，四方 千里，乃曰阳位 夏至阴生而下

降，时当立秋，阴降于阳位之中一万二千里，是阴降胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万二千里，去天一万二千里，是阳得位而阴绝也。时当立冬，阴降而下，离人六万二千里，去地一万二千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮（即丑寅时）卦也。肾气下传膀胱，在夜中微弱，乃阳气垂升之时也。一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌亥时）卦也。心液下入，将欲还元，复入肾中，乃阴盛降绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和。阳微阴多，故病多。”

真诀曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣。（艮卦且寅，气微。）阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。（乾卦亥，气散。）”

惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理，夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不时。走失真气，使真液不升，所以不得如天地之长久。故古人朝七暮五，日用一升，乃得长生在世。朝七者，盖取一阳在下，屈而求伸之义。其在我者养在伸之，勿使耗散。暮五者，盖取五阴求我，以就明而暗，乃阴回求阳之义。其在我者昧而明之，勿使走失。

是以日用当用艮卦之时以养元气，勿以利名动其心，勿以事悲介其意。当披衣静坐，以养元气，绝念忘情，微伸导引，手脚垂屈伸一万下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府，或咽津两口，撞摩头面。一次，呵气终夜摩聚患处之气。久而色泽充美，肌肤光润。（艮卦养元气。）

“又一日入当用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气，撞外肾，咽气者，是纳心火于下，撞外肾者，是收膀胱之气于内。（乾卦聚元气）使上下相合，肾气之火。火聚而方，以补暖下出。无液则聚气生液，有液则炼液生气。名曰聚火，又曰太乙含真也。早朝咽津摩面，手足垂屈伸一万下，名曰散火，又名曰小炼形也。”

道要曰：“花残并落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。”

此纳心气，而收膀胱气，不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止。行持不过一年夺功，以一百日为期。旬日见验，容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不能行持，六丁匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功。日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元用事，应验方止。（三元，乾艮震也。）

解曰 花残叶落深秋者，如人气弱 日暮之光 阳气散而不升，故曰槁 危楼 楼者 十 垂楼也 心为君火 膀胱民火 咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为 一，故曰和会 宴，乃咽也 收，乃搐也 早晨功不绝者，此法为主本也。”

直解曰“艮卦阳气微，故微作导引伸缩 咽，非摩而 而散火于四体，以养元’、 乾卦阳气散，故咽心’、 搐外肾，以合肾气，使 火聚而为 一，以聚元’、 故曰聚散水火，使根芽牢固也。”

交媾龙虎第三

金岳曰“太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚 太虚之中而有太宁，太宁之中而有太质 太质者，天地清浊之质也 其质如卵，而多黄之色，乃太宁之中 一物而已”

“阳升到天 太虚而生阴，以羽翼抱阳而下降 阴降到地，太虚而生阳 以恍惚负阴而上升 升 降，阴阳升降 天地行道，万物生成”。

真源曰“天如覆盆 阳到难升 地如磐石，阴到难入 冬至布地 中阳升，夏至到人，其阳太虚而生阴 所以阴生者，以阳自阴中来而起 地，恍惚惚惚 气中有水，其水无形，夏至到人 积水成水 是曰离太极而降生也 夏至而人中阴降，冬至到地 入阴太极而阳生，所以阳生者 以阴自阳中来而上升人 杳杳冥冥，水中有气，其气无形 冬至到地 积水生气，是曰阴太极而阳生也”

此喻曰“以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏 子时乃曰坎卦 肾中气生 午时乃曰离卦，心中液生 肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液 所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形 离卦到心，接养心气，则太极而生液者如此

心液到肾 心液与肾水相合，而太极复生于气 所以生气者，以液自心中来 液中有真气，其气无形 坎卦到肾，接养肾水，则太极而生气者如此，可比阳升阴降，至太极而相生 所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也”。

真武曰“肾中生气 气中有真水 心中生液 液中有真气 真水真气，乃真龙真虎也 阳到天而难升 太极生阴 阴到地而难入，太极生阳 天地之理如此 人不得比天地者，六欲七情盛物丧志，而耗散元阳，走失真气 当离卦肾气到心，坤以内定，鼻息少入退出 绵绵若存，而津满口咽下 自然肾气与心气相合，太极生液 及坎卦心液

到肾 接著肾水，自然心液与肾气相合，太液生气 以真气念液 真水恋气 本自相合 故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎 若火候无差，抽添合宜， 百日养就真胎，而成人药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也”。

道要曰：“气初回元运，真阳欲到离宫 提取真龙真虎，玉池春水溶溶”。

此恐世无气而走真水于身外也 气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成人药？当此年中用月，以冬至为始 日中为时，以离卦为期 或以晚年奉道，根元不同 自度虚损 而气不足之后，一年之损， 年用功补之 名曰采补还丹 补之过数，止行此法，名曰水火既济 可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪 若补数足，无生甘津 元境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双时若闪电 以冬至为始，谨节用法， 百日脱其真胎，名曰胎仙

解曰：“在外午时为离卦，太阳为真阳 在人心为离宫，元阳为真龙也 真虎乃肾气中之水，真龙心液中之气 日为玉池，求为春水”

直解曰：“气初回元运 以冬至为始，即子月也，真阳欲到离宫 以离卦为期，即午时也 真龙者，心液中之气 真虎者，肾气中之水 气水相合，乃曰龙虎交媾也”。

烧炼丹药第四

金造曰：“天地者，大道之形 阴阳者 大道之气 寒 热 温 凉，形中有气也 云 雾 雨 露，气中有象也 地气上升，腾而为云，散而为雨 人气下降 散而为雾 凝而为露 积阴过 则霖为雨 为霜 为雪，积阳过，则雾为烟 为云 为霞 阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆 阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰 阴阳不合，相对而生闪电 阴阳不匹配，乱交而生虹霓 积真阳以成神，而栖乎人者星辰 积真阴以成形，而壮乎地者土石 星辰之人者日月，土石之贵者金玉 阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。”

真源曰：“阴不得阳不生，阳不得阴不成 积阳而神栖乎人者人者日月也，日月乃真阳而得真阴以相成也 积阴而形壮于地而贵者金玉也，金玉乃真阴而得真阳以相生也 （戊亥行持 离卦采药 乾卦进火）。”

比喻曰：“真阳比心液中真气 真阴比肾气中真水 真水不得真气不生，真气不得真水不成 真水真气，比于离卦，和合于上上肺下，

如子母之相恋、夫妻之相爱。自离中兑、兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明。金玉以阳生阴，气足生正。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳，日月生明者，盖以数足受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数而阳长生也。”

真诀曰：“离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲还元，而牛膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，大肠之右，小肠之左。当时脾气旺而肾气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用工。而采合必亡。此时神炁内下，鼻息绵绵。以腹微胀，将肾气热去其微微轻物，膀胱未热紧勒，断热即平常，任意放心以满逆坤，乃曰勒阳关炼丹药，使气不上行以和真水。经脾胃，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金。乃曰金丹，其功不小矣。”

道要曰：“采药须待玉兔，（采药心气）玉兔肾水，成身必待黄婆。等到雍州相见，（雍州乾卦）娶传一曲阳歌。”

此乃与采药日用对行。

凡以晚年补定十损，补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，上下用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。秋冬多采少炼，乾卦离卦，倍其功也。春夏少采多炼，离卦乾卦，倍其功也。随年斗气旺，采炼之功效在前。可延年益世，而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦速见功。采药百日药力全，百日子胎坚，百日真气生，而胎完。凡药力全，而火添火加数，乃曰火城。凡子胎坚，火候加个周天人数，乃曰小周天。凡胎既，真气生，火候加个周天人数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火方为入道。当绝迹幽居，心存内观。内境不出，外境不入。如妇之养孕，龙之养珠。虽饮食睡寐之间，语默如婴儿，举止如室女。尤恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：“药是心中真气，兔是肾中真水。黄婆是脾中真液。和合气水而入黄庭。雍州乾卦，勒阳关，膀胱也。（以上安乐延年之诀）”

右小乘法四门，系人仙。

中卷·中乘长生不死法三门

肘后飞金晶第五

金晶曰“阴阳升降，不出天地之内。日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，积日为岁。积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂，魂中藏魄也。岁之积月者，以其律中起吕，吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不出乾坤之数。万物生成，虽在于阴阳，而造化亦资于日月。”

真源曰“天地之形，其状如卵。六合之内，其圆如球。日月出没，运行于天之上，地之下。上下东西，周行如飞轮。东为西没，日行阳道。西为东没，月行阴道。

“一岁之间，而分昼夜，冬令之后，日由南而北。夏令之后，日由北而南。冬之夜，乃夏之日。夏之夜，乃冬之日。一年之间，而定寒暑。

“日月之状，方圆八百四十里。四尺为一步，百六步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日。一月三十日，共一百六十时，一百二十刻，十八万份也。且以阳行乾，其数用九。阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自日日。盖九不对六，故一曰后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分。魂于魄中，进七十里。六昼夜，进四百一十里，而魄中魂生，乃曰上分。又六昼夜，进四百一十里。通前共进八百四十里，而魄中魂全。阴满阳位，乃日月望。自一六日为始，魂中生魄。凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中，进七十里。六昼夜，共进四百一十里，而魂中魄生，乃曰下分。又六昼夜，进四百一十里。通前共进八百四十里。而魂中魄全，阴满阳位。一月中尚有余光者，盖六不尽九，故一曰后，月魄满宫，乃日月晦。一月初之后，六中起九。一月初之前，九中起六。数有未尽，而生后有期。

“积日为月，积月为岁。以升言之，六律六吕。以六起数，数尽六位。六六十二，六，阴之成数也。以日言之，五日一候。七十二候，八九之数。至重九以九起数，数尽六位。六九五十四，阳之成数也。六十九，合而十五。十五，一气之数也。二十四气，为八节之用，而更阴阳升降之宜。六十九，以四为用，合四时而倍之。时得九十，四九一六，变为阳之数。百一，六，阴之数。百四十四，计一为六。

十数而足满周天。”

比喻曰“阴阳升降 在天地之内，比心肾气液交合之法也。日月运转，在天地之外，比肘后飞金晶之事也。日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄。日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日由乙位，没庚位，昼四十刻。自南而北。凡九日东升西没，共进六十分。至春分昼夜停停，而夏至为期，昼六十分。夏至之后，日由甲位，没辛位，昼六十分。自北而南，凡九日东升西没，共退六十分。至秋分昼夜停停，而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前所进退。自南自北，月日之期，一日魂生于魄，六日两停。又六日魄舍，其数用九也。月望之后，魄生于魂，六日两停，又六日魄舍，其数用六也。岁之夏至，月之六日，乃日用离卦之法，人之午时也。岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，人之子时也。天地阴阳升降之心，日月魂魄往来之理，尚以数推之。交合有法，运转无差。人之心、肾、气、液、肝、肺、魂、魄。日用虽有节次，年月岂无加减乎？”

真诀曰“坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肺气。未交之前，静坐中披衣握肘，正坐盘膝，蹲下腹肚，项尖升身，前出胸而微低头于后。两牙火并双关，肘后微屈。伸腰，自尾闾穴，如火相似，上腰而起，拥在夹脊。慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开火管关，放气过关。仍仰面躺后，紧领以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶。以补泥丸髓海。一身甜寒暑，方为长生之基。

“次开还丹之法。如前出胸伸腰，闭夹脊。蹲而伸之，腰与火不起。当静坐内观，如云冉冉，以火起为度。子时行之，至寅终而止。乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。

人身脊柱二十四节。自下而上。一节，与内肾相对。自下而上。一节，名曰入柱。入柱之上，名曰玉京。入柱之下，内肾相对，名曰穴之上，共十八节，其中曰双关。上九下九，当定一百日，遍通十八节而入泥丸。

“必于正一阳时，坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。

离卦采药，乾卦进火烧药，勒阳关。始一白曰飞金晶入脑，关停，直入一宫泥丸。自坎卦为始，至艮卦方止。

自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气。气纯阳，八阴消。熏蒸肺，而得肺液下降，包含真气。日得黍米之大而入黄庭，方曰内丹之材。即百日无差，药力全。

“凡离卦采药用法，依时内观，转加精细。若乾卦进火烧药，勒阳

关，自兑卦为始，终在乾卦。如此又 百日，财后飞金品，自坎卦至震卦方止。

“离卦采药之时 法如旧以配 自坤至乾卦行持 即 百日无差，孕胎坚 勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又 百日足 泥丸充实，返老还童 不类常人 采药就，胎仙元 而真气生 形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田而作陆地神仙。

“ 百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道 故自冬至后，方日行功， 百日胎元气足，而内丹就，真气生。

凡行此法 方为五行颠倒， 且逆覆 未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止 次要聚散水火，使根源牢固，而气行液还，见验方止 次要交媾龙虎，烧炼丹药，使汞补还丹，而铅炼铅汞，见验方止 十掬 补之教足，而气液相生，见验方止 一项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。

若以补完坚固，见验方止 方可年中择日 冬至之节，月十择日 甲子之日，日中择时 坎离乾卦， 时为始 自坎自兑至艮，自兑至乾。二百日后，自坎至震，自坤至乾。

“凡此下功，老上幽于静宅之中，远与人女子 使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口 绝七情六欲 饮食多少，寒热有度 虽新嘉之司，而意恐损失 行功不勤，事或乎违，如是 百日 有所验如何。”

直解曰 此乃 元用法 谓坎卦飞金品，下田返上田也 离卦采药，下上返中田也 兑卦勒阳关，中田返上田也 亦曰 上返复

道要曰“日月并行复卦者，子时，蹲升数日开关 寅向扬州聚会，（离卦交媾。）六宫火满金田。（乾宫。）”

解曰“日月并行复卦者，一阳生时 在日为子时，在年为冬至也 所谓月中择日，日中择时也 蹲升说已在 数日是定 百日开关 是先开中关 次开上关 寅向扬州聚会，扬州者，在人为心，在为午时，在卦为离 聚会者，真阴真阳交媾 故曰采药 乾为六宫，火炁气也，勒阳关而聚气，以肺气为金，而下降之丹田 故曰火满金田，乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也”。

直解曰“日月并行复卦者，冬至甲子时也 蹲升数日开关者，蹲腹升身以起火，至百日开关也 此乃自坎至艮，金飞晶之法 扬州聚会者 离卦采药交阴阳也 六宫火满丹日，则乾卦勒阳关聚肺气 下田，自兑至乾者也。”

“终南路上逢丹，升身频过一关，贪向扬州聚会，争如少女烧丹。”

解曰“终南者，圣人隐意在中男也。中男即坎卦。艮为山，山是艮卦。飞金晶至巽卦方止，第二白日上功之时也。升身频过一关，贪向扬州聚会。说已在前。争如少女烧丹者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也”。

宛州行到徐州，起来走掘个牛。为念九州欢会，西南火入雍州。”

解曰“宛州艮卦，徐州巽卦，艮艮卦飞金晶至巽卦方止也。起来走掘个牛，牛为阳，牛为阴，是火脊。气飞入泥丸也。九州在人为心，在牛为牛时，与前采药同也。西南坤卦也，雍州乾卦也，勒阳关。曰坤至乾方止，第二白日上功之时也。”

直解曰“此乃第二白日之功，飞金晶之法。起飞而止巽也。九州欢会。采药如前。勒阳关。则当坤至乾而止也。”

此是日用事，乃曰一元用法。飞金晶入脑，下田返上田。采药，下田返中田。烧药，进火，中田返下田。乃曰一元用事，中聚之法，也是地仙。见验方止。梦寐多惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈。口中辟邪中，眼光如盖。周匝在身。金关玉锁，封固坚固，绝梦泄遗漏。一鸣一声，关窍气通。梦寐若抱婴儿，或若飞腾自在，八邪之气不能入。心境扫除，以绝情欲。内魂则朗而不昧。外则神采清秀，夜则外用。一服。上件皆是得药之验。验既正当，谨节用功。以取法加添二白日，胎仙回。胎回之后，方用后功。

玉液还丹第六(玉液炼形册)

玉液曰“真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神广有形，而照乎人者日月也。见于下者，积阴成形，形中有形。而照乎地者金玉也。金玉之质，隐于山川。秀媚之气，凝之于土。与日月交光。草木受之以为桢榦，鸟兽得之以为异类。”

真源曰“阳升到天，太极生阴。阴不足而阳有余，所以积阳生神。阴降到地，太极生阳。阳不足而阴有余，所以积阴成形。上之日月，下之金玉。真阳有神，真阴有形。其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可质者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气、祥云，入地则变醴泉之草。人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月

真阳之下射，而宝凝矣。”

比喻曰“积阴成形，而内抱真阳，以为金玉。比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气入于地，而为醴泉芝草者，比于玉液还丹出也。金玉之气凝一室，而为瑞气祥云者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于人，随阳升而起。凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时可以液还丹田。气炼形质，比于四时加減，日改移也。

真诀曰“采补见验。一年中择月，月中择日，日中择时。一时用事，一日药力全，一日五脏坚，一日真气生，胎仙则速节用功，加添依时。一日数足之后，方行还丹炼形之法。

凡用艮卦飞金晶入髓，止于黄卦而已。此言飞金晶一百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手。勒阳关，个乾卦方上。既罢离卦，添入咽法炼形。

咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了慈悲之津。次起舌尖以满一池，此津不漱而咽。凡春一月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。凡夏一月，心气旺而肺气弱，咽法日用震卦。凡秋一月，肺气旺而肝气弱，咽法日用兑卦。凡冬一月，肾气旺而心气弱，咽法日用坎卦。（飞金晶法，咽亦不妨。）凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，因时皆有衰弱。每四时半月之后十八日，咽法日用兑卦。仍与前咽法并用之。独于秋季止用兑卦咽法，而罢坎卦之功。

“以上咽云，先依前法而咽之。如穿凿玉池之间而津不生，但以舌满上下而抵下池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气自上升水也。咽气如一年（十六次、四十九次）为数，又次一年（八十次）又次一年（一百八十二次）为见验，乃玉液还丹之法。行持不过一年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生。

“艮卦飞金晶一棒一关，上个泥丸，当行金液还丹之法。自黄中向下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香静室盘膝坐。以体蹲而后升，才觉火起，正心绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颌下如火，方点头向前，低头曲项，退牙实进舌以抵下腭。上有青冷之水，味若甘香，上咽闭口，下通白脉。鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味。不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬不拘时候，但于飞金晶入髓之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自

兑于乾而已。凡行此法，逢节腊前，方可得成。究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。”

道要曰“识取五行根蒂，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。”

解曰：“识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆玉液也。月殿丹台也。醉曰咽多也”。

“东望扶桑未晓，后升前咽无休。骖马遨游宇宙，长男只到扬州”。

解曰“东望扶桑未晓者，日未出也。升之时也。后升，飞金晶也。前咽，下液还丹也。骖马起火，下液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形，上兑卦为始，至离卦为止也”。

直解曰“玉液，肾液也。上升到心，气相合而过重楼，则充满玉池，谓之玉液。若咽之自中田而入下田，则曰还丹。若升之自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物前已”。

此采药一日次数足胎稠。句飞金晶减一升，勒阳关如：一采采药，破入咽云，咽云随四时而已。此系炼形法。用卦后，添入炼形。震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。体色光泽，神气秀朗。渐脱胎形以冲口腹，凡嗜凡爱，心境自除，真气将生而似常饱，所食不多，饮酒无量，半醉已更而变神识。步趋走马，其行如飞。心如片漆，体若凝脂，引发再生。被验重舒。老去水驻年轻。仰视白步，而见秋毫。身体之间，非般残腐，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。一月口味，灵液透香。口鼻之司，尝有真香奇味。熬汁成酥，可以疗人疾病。遍体皆成白骨。上件皆玉液还丹，炼形之验，见验即止。当遵节用功，依松随时，而行后事。

金液还丹第七(金液炼形解)

金诰曰“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于斗。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。能闭阳而生没者，日月之光也。日数生光，数本于乾坤。随刚阳而升降者，金玉之气也。因时起”，“时本于天地。”

真源曰“日月之光，口斤用九，晦前用六，六九乾坤之数。金玉

之气，春夏上升，秋冬下降。升降天地之时，金生于玉，玉生于石，石生于土，见土形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

比喻曰“日月，比气也。肾气比月，而心气比日。金玉，比液也。肾液比金，而心液比玉。”

“所谓飞液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，从口而出而津满玉池。咽之，而曰玉液还丹。升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生土之兑也。”

所谓金液者，肾气合心气而不上升，或蒸于肺，肺为华盖，下罩心气，即上而取肺液。在下，由自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫。自下复下降，而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满身体而复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，通焚香，密扃一窗。上圣仙师所授长生在世，传行人道，演化古人。当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝除谷食。逃于阒阒之外，咒毕，乃咽之。

真诀曰“肾后尾闾八曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关，始飞金晶以通上关。肾比地，心比天，土钟固以比九人。”

“玉液炼形，上心至顶以通九天。自日人药就胎仙国，而真气生。前起则行玉液炼形之道，后起则行飞金晶之道。金晶玉液，行功见验。”

“白坎卦为始。后起一升入顶，以双手微闭双目，内观如法。微咽上津，乃以舌抵定牙关，上闭玉池，以待上脘之津下而方咽。咽中复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。日后咽罢，升身而起，以满头而四肢五指气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此气起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。”

“白艮卦之后，炼形至离卦方止。兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹。金丹之气前起，自下而上，曰金液炼形。形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元，而可一俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形。既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨慎苦志而无所怠，以见验为度也。”

道要曰“起后终宵闭耳，随时对饮金液。宴到青州方住，自西又听阳歌。”

解曰“起后终宵闭耳者，为行金液还丹。须是肘后飞金晶。”

撞关，其气才起，急须双手闭耳。耳是肾波之门，恐泄肾气于外而不入脑中。也。随时对饮金液者，既觉气入脑中，即便依前法。当头曲项，退舌尖近抵上腭。清甘之水，有辟邪之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。丹州：震卦也。日酉：兑卦也。又听降歌者：自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。”

饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾坤。”

解曰：此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，依前法金液还丹。而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡金液炼形之法，先升起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便而起而炼形。前升后起，名曰焚身。火起自行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年、月、日、时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后勤坤。以人身前后言之，肚腹为坤，而背脊为乾。午前烧乾者，为肝飞金晶，前起炼形也。午后勤坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止也。”

且解曰：“金液：肺液也，含龙虎而入下口，则人约将成，谓之金液。肘后抽之入脑，上下复降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。”

此须上金液还丹。炼形见验。正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关。如是：年外：方得焚身。焚身即是坎卦前炼形。以人身前后言之，肚腹为坤，背脊为乾。焚身：午前烧乾为金晶，午后勤坤勒阳关。凡烧乾自下而上，前升后起。冬夏

日威力上。而行既济之法以防太过。使金月之有润。乃焚身起火中咽也。见验方上：内志清高以合太虚。魂神不游以绝梦寐。阳精成体。神府坚固。四肘不畏寒暑。神采变移容仪。常人对面。虽彼富贵之徒。亦同厮养。盖其凡骨俗体也。功行满足。密授：清真箴。阴阳变化。人事灾福。神灵皆能预知。触目个凡。心绝万境。真气充满。口绝饮食。异气透出。金色肌肤。可比火蒸。去留之处。当所神氏。自来相见。要用招呼。如己意。真气纯阳。可乾外求。上件：金液还丹。还丹之法。金液炼形之验也。（以：乃长生不死之诀。）

右中乘三门。系地仙

下卷·大乘超凡入圣法三门

朝元炼气第八

金诀曰：“气初判，大道有形而列一仪——仪定位，大道有名而分上帝。五帝种地，各主一方。九方种气，各守一子。青帝乙子，甲乙受之，入真木德之九气。赤帝乙子，丙丁受之，入真火德之九气。白帝乙子，庚辛受之，入真金德之七气。黑帝乙子，壬癸受之，入真水德之九气。黄帝乙子，戊己受之，入真土德之九气。白一气生真一，真一对上田。故万物生成在上，五行生成在下。真九之道，皆一而生也。”

元帝曰：“一、五、七、九，道之分而有数。金、木、水、火、土，道之变而有象。东、西、南、北、中，道之列而有位。青、白、赤、黄、黑，道之散而有质。数归于一数，象反于一象，位全于一位，质还于一质。欲道之无数，不分之则无数矣。欲道之无象，不变之则无象矣。欲道之无位，不列之则无位矣。欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也。无象，道之本也。无位，道之真也。无质，道之妙也。”

真源曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，为真修真，为真而外真。一曰真。其真妙者，因妙造妙，内妙而外妙自显矣。大地得道之真，其真木应。故未免乎有位。大地得道之妙，其妙木应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。大地之间，万物之为，最贵惟人。即大地之有象可求，故知其气与水也。即大地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。”

比喻曰：“大地有五帝，比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴。比肝之‘气’与液也。黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之‘气’与液也。黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之‘气’与液也。赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之‘气’与液也。白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之‘气’与液也。凡春夏秋冬之时不同，而五脏肝肾之旺有月。”

真诀曰：“凡春三月肝气旺。肝一者，以父母真气，随入度运而在肝。若遇木主，甲乙克土。丁辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，掘金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时入辛。多人少出。息任为上。久因次之，数至一千总为度。当时内观如法，在冥冥中，青色自见，渐渐起身以入泥丸，

自寅至辰，以满震卦。（一千息以上尤佳。以息息渐微为度。如息住不须连数。）

“凡夏三月心气旺。心旺者，以父母真气，随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金。于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气，离卦时入室，依前行持。赤色自见，渐渐升身以入泥丸，自巳至未，以满离卦。（一千息以上尤佳。其说如前。）

“凡秋三月肺气旺。肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木。于震卦时，依法起火炼肝气。余日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气，兑卦时入室，依前行持。白色自见，渐渐升身以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。

“凡冬三月肾气旺。肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火。于离卦时，依法起火炼心气。余日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气，坎卦时入室，依前行持。黑色自见，渐渐升身以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。”

解曰：“春炼肝千息青气出。春末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，以养脾而炼己之真气。乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心千息赤气出。夏末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可震卦时，起火如前。秋炼肺千息白气出。秋末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可巽卦时，起火如前。冬炼肾千息黑气出。冬末十八日，不须依前行持。止于定息为法，终日静坐，养炼如前。乃可兑卦时，起火如前，以至黄气成光，默观万道，周匝围身。

“凡定息之法，不在强留而紧闭。但绵绵若存，用之不勤。从有入无，使之自住。

“采药之法，食津握固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，远鸡犬女子，一切厌触之物。微开小窍，使明能辨物。勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖以阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿。尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首。一祝天，二祝天仙，三祝地仙。三礼既毕，静坐忘机，以行此法。仍须前法，节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。”

道要曰：“凡行此法，不限年、月、日、时。一依前法，以至见验方

止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交酬往复供过千日。可了一气，一以夺十。一百日见功，五百日气全，可行内观。然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。奇怪证验，不可备纪。”

内观交换第九

金诰曰：“大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容。大道本无用，运于物也，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨。以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不完而内得明矣。观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。”

真源曰：“以一心观万物，万物不谓之有余。以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺。一心运一气，气不可为法之所役。心源清朗，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象。法法无法，乃全自得之真。”

比喻曰：“以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无差，成就有次。冲和之气，凝而不散。至虚真性，恬淡无为。神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不如己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。”

真诀曰：“此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时。当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，掘固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼气。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于体外，阴邪不入于壳中。始此三两次已，当想遍天地之间皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，铺地不收，花果池亭，莫知其数。须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂。宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共

货太平，珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事。盖修真之人，弃绝外事，甘受寂寞。或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅。绝念忘情，举动有戒。久受劬劳，而历潇洒。一旦功成法立，遍见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫。殊不知脱凡胎，在顶中自己天宫之内，因而贪恋认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化。乃曰出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已。不能脱质升仙，而归三岛以作仙子。到此可惜，学人自当虑超脱虽难，不可不行也。”

道要曰：“不无尽法已减省故也。”

超脱分形第十

金诰曰：“道本无也，以有言者非道也。道本虚也，以实言者非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累。以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微，尚未为道，则道亦不知其所以然也。”

玉书曰：“其来有始，而不知大道之始，何也？其去有尽，而不知大道之终，何也？高高之上虽有上，而不知大道之上，无有穷也。深深之下虽有下，而不知大道之下，无有极也。杳杳莫测名道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。”

真诀曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙子。是神入气胎，气全真性。须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境。内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观。三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸。闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，然其不知有生世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。

“若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出。五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升腾空中。自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说。

“又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪。圣贤毕至，

当此之时，见之傍若无人。乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得。轩盖复面，自上而下，复入旧居之地。如此上下，不厌其数，是调神出壳之法也。

“积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处。上下绝无碍滞，乃自下而上。或如登七级宝塔。或如上三层琼楼，其始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七级以上，则闭目便跳，如寐如寐，身外有身。形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。

“盖其神出未熟，圣气凝结而成。须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里。积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里。而形神壮大，勇气坚固。然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等论。

“或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府。先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。

“凡行此法，古今少有成者。盖以功不备而欲行之速，便为此道。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归。止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人。或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在。乃释子之坐化，道流之尸解也。

“故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物，臭恶之气，往来之声，女子之色。不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣。此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风堂之外，寄居三岛之渊者也。”

道要曰：“不无尽法已灭息矣”(以上超凡入圣之诀。)

右大乘三门，系天仙。